

Verzeichnis



Gesellschaft und Leben

100 Gesellschaft/Ehrenamt	Seite 7–8
102 Politik/Geschichte	Seite 8
106 Pädagogik	Seite 8
107 Kommunikation/Psychologie	Seite 9
108 Philosophie	Seite 10
110 Länderkunde	Seite 11
112 Astronomie	Seite 11
115 Umwelt/Natur	Seite 12
116 Verbraucherfragen	Seite 12–13



Kultur

200 Spiel, Schreiben/Literatur	Seite 14–15
201 Literatur/Lesungen	
Kunst- und Kulturgeschichte	Seite 15–16
202 Theaterarbeit	Seite 16
203 Kunst- und Kulturgeschichte,	
Stadtgeschichte	Seite 16–18
205 Zeichnen/Malen	Seite 18–19
206 Zeichnen/Malen, Plastisches	
Gestalten/Kunsth Handwerk	Seite 19–20
207 Musik	Seite 20–21
209 Tanz	Seite 21
211 Fotografie, Film	Seite 22–24
212 Papierkunst	Seite 24–25
213 Textiles Gestalten	Seite 26
220 Genuss und Kultur	Seite 26–27



Gesundheit und Fitness

300 Demenz, Einblicke/Einsichten FEK	Seite 28
301 Entspannung	Seite 29–32
302 Bewegung	Seite 32–36
304 Krankheiten und Heilmethoden	Seite 37–39
305 Gesundheitspflege/Wellness	Seite 39
307 Ernährung	Seite 40–42



Sprachen

400 Gebärdensprache	Seite 44
403 Dänisch	Seite 44
404 Deutsch	Seite 44–45
406 Englisch	Seite 45–47
408 Französisch	Seite 48
409 Italienisch	Seite 48
410 Kroatisch	Seite 48
415 Norwegisch	Seite 49
417 Polnisch	Seite 49
418 Portugiesisch	Seite 49
419 Russisch	Seite 49
420 Schwedisch	Seite 49–50
422 Spanisch	Seite 50
424 Türkisch	Seite 51
426 Plattdeutsch	Seite 51



Beruf und Bildung

501 EDV – Einführung	Seite 52–56
502 EDV – Anwendungen	Seite 57–60
503 Fotografie/Bildbearbeitung	Seite 60–61
504 Büropraxis	Seite 61–62
505 Xpert Business/Rechnungswesen	Seite 63–64
509 Management	Seite 64–66



Grundbildung/Spezial

KiTa-Programm	Seite 67
67 Alphabetisierung	Seite 68
67 Schulabschlüsse	Seite 68
6 Kursleiterfortbildung	Seite 68
Junge vhs	Seite 69–70
Allgemeine Informationen	Seite 72
Bildungsurlaube (BU)	Seite 6
Vorträge/Veranstaltungen	Seite 6



Das Titelbild ist in einem Volkshochschulprojekt entstanden, das durch die Teilnehmerinnen am Freiwilligen Sozialen Jahr Kultur der Volkshochschule und des Museums für Tuch+Technik organisiert und geleitet wurde.

Eine Gruppe älterer Teilnehmerinnen und Teilnehmer hat sich auf den Weg gemacht und am Thema Stadtgeschichte gearbeitet. Mit der Unterstützung einer Stadtführerin und des Museums für Tuch+Technik haben die Teilnehmenden Informationen zu historischen Orten Neumünsters gesammelt, mit Bildern aus der Sammlung von Walter Erben und der Postkartensammlung von C. Rathje illustriert und – ganz aktuell – in einer App aufbereitet, sodass diese Arbeit für alle zur Verfügung steht. Nun kann der Stadtrundgang mit der kostenlosen App „InfoGrid“ besichtigt werden.

Geschäftsstelle:
Gartenstraße 32 · 24534 Neumünster
Tel: 0 43 21 – 7 07 69-0
Fax: 0 43 21 – 4 19 96 99
Internet: www.vhs-neumuenster.de
eMail: info@vhs-neumuenster.de

Das Semester beginnt am 14. September 2015

Ein Anmeldeformular finden
Sie auf der Seite 73.

Unterrichtsfreie Zeiten

(wenn beim Kurs nicht anders
angegeben):

Sommerferien: 20.07.–28.08.2015
Tag der dt. Einheit: 03.10.2015
Herbstferien: 19.10.–31.10.2015
Weihnachtsferien: 21.12.15–06.01.16

vhs Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag 10:00–12:00 Uhr
 zusätzlich nachmittags:
 Dienstag 14:00–17:00 Uhr
 Donnerstag 16:00–19:00 Uhr

Sie erreichen uns:

vhs-Geschäftsstelle

Anmeldung und Beratung zu
Kursangeboten und Vorträgen
Telefon 04321/707 69-0

Weitere Informationen finden Sie
auf unserer Homepage:
www.vhs-neumuenster.de

Zeichen-Legende

- BU** Bildungsfreistellungsveranstaltungen
(Bildungsurlaub)
- NEU** Kurse, die erstmalig angeboten werden
- M** Muße-Kurse: Freies Lerntempo
(auch für Ältere geeignet)
- V** Vorträge

Veranstaltungsorte:

**Deutscher Verband für
Schweißtechnik (DVS)**
 Roonstr. 90, 24537 Neumünster
Fotostudio Werkraum
 Otto-Hahn-Str. 2
 24537 Neumünster
Friedrich-Ebert-Krankenhaus
 Friesenstr. 11
 24534 Neumünster
Fröbelschule
 Flensburger Str. 9
 24537 Neumünster
Gemeinschaftsschule Faldera
 Franz-Wiemann-Str. 18a, 1. Stock
 (Zufahrt: Pöppelmannsweg)
 24537 Neumünster
Grundschule Brokstedt
 Schulstr. 11, 24616 Brokstedt
Haus Berlin
 Pestalozziweg 22
 24536 Neumünster
Haus Gadeland
 Segeberger Str. 65
 24539 Neumünster
Jugendverband Neumünster
 (JVN), Boostedter Str. 3
 24534 Neumünster
Kunst im Bauwerk
 Holstenstr. 20–22
 24534 Neumünster
Museum Tuch + Technik
 Kleinflecken 1
 24534 Neumünster
Stadtbücherei Neumünster
 Wasbeker Str. 14–20
 24534 Neumünster
Stadthalle Neumünster
 Kleinflecken 1
 24534 Neumünster
SHEFF-Z
 Justus-von-Liebig-Str. 4a
 24537 Neumünster
Sternwarte der vhs, im Haus der
 DRK-Fachklinik Hahnknüll
 Hahnknüll 58, 24537 Neumünster

**Villa Wachholtz (Herbert-
Gerisch Stiftung/Skulpturenpark)**
 Brachenfelder Str. 69
 24536 Neumünster
Pool-Billard Club NMS
 Gartenstr. 28, 24534 Neumünster
 (Eingang über Hofseite
 Schützenstr. 52)
Volkshochschule
 Gartenstr. 32, 24534 Neumünster

Für die Exkursionen und Besich-
tigungen ist der Veranstaltungsort
jeweils unter dem Kurs angegeben.

Weitere Kooperationspartner:

Brücke Neumünster gGmbH, Brücke
Schleswig-Holstein, Deutsche Ge-
sellschaft für Schweißtechnik (DGS),
DRK-Tagesklinik, Fachdienst Kinder
und Jugend der Stadt Neumünster,
Friedrich-Ebert-Krankenhaus (FEK),
Haus Berlin, Jugendverband Neu-
münster e.V., Kulturbüro der Stadt
Neumünster, Kunst im Bauwerk,
Herbert-Gerisch Stiftung, Muse-
um Tuch + Technik, Musikschule
Neumünster e.V., Seniorenbüro
der Stadt Neumünster, Tagesklinik
Neumünster gGmbH, Pool-Billard
Club Neumünster, S-H Universitäts-
gesellschaft Sektion Neumünster,
Stadtbücherei Neumünster, Lan-
desverband der Volkshochschu-
len in Schleswig-Holstein, die
Volkshochschulen Bad Segeberg,
Bordesholm-Wattenbek, Hohen-
westedt, Nortorf und Norderstedt,
Untere Denkmalschutzbehörde der
Stadt Neumünster, Wirtschafts-
agentur Neumünster und die durch
Anzeigen in diesem Heft vertretenen
Firmen.

Zufahrt zum Park-
platz nur über die Wittorfer
Straße. Zugang zur vhs über
direkten Fußweg zur Garten-
straße. Benutzen Sie bitte
nur die für die vhs gekenn-
zeichneten Parkplätze. Die
Gartenstraße ist eine Ein-
bahnstraße.



Parkplatz
 Wittorfer Straße 63

Daten von OpenStreetMap
<http://www.openstreetmap.org/>
 veröffentlicht unter ODbL
<http://opendatacommons.org/licenses/odbl>

Im Rahmen der ARD- Themenwoche „Heimat“ vom 4. – 10. Oktober

Lange hatte die „Heimat“ ein verstaubtes Image, das von der historischen Vorbelastung und der Nachkriegszeit geprägt war. Doch in den letzten zwei Jahrzehnten hat ein erstaunlicher Wertewandel stattgefunden. Heimat liegt im Trend und hat gerade für junge Menschen steigende Bedeutung.

Heimat wird nicht mehr nur geographisch und räumlich verstanden, sondern meint auch soziale Beziehungen und emotionale Bindungen. Gerade im Zeitalter von Globalisierung, Kriegen, Flüchtlingsströmen und Ressentiments gegenüber Fremden rückt die Heimat verstärkt in den Blickpunkt der Öffentlichkeit.

Angebot der vhs NMS finden Sie auf Seite 11 und auf Seite 15.



Grußwort

vom ersten Stadtrat
Günter Humpe-Waßmuth



*Liebe Mitbürgerinnen
und Mitbürger,*

die Volkshochschule unserer Stadt ist ein Ort, an dem unterschiedlichste Menschen gemeinsam lernen, kommunizieren und sich zu ganz unterschiedlichen Themen austauschen. Das Titelbild ist in einem Volkshochschulprojekt entstanden, in dem diese Vielfalt und Verbindung der Themen sehr anschaulich wurde.

Das Projekt wurde durch die Teilnehmerinnen am Freiwilligen Sozialen Jahr Kultur der Volkshochschule und des Museums für Tuch+ Technik organisiert und geleitet.

Eine Gruppe älterer Teilnehmerinnen und Teilnehmer hat Zukunft und Vergangenheit verknüpft, sich auf den Weg gemacht und am Thema Stadtgeschichte gearbeitet. Mit der Unterstützung einer Stadtführerin und des Museums für Tuch+Technik haben die Teilnehmenden Informationen zu historischen Orten Neumünsters gesammelt, mit Bildern aus der Sammlung des bekannten Neumünsteraner Pressefotografen Walter Erben und der Postkartensammlung von C. Rathje illustriert und – ganz aktuell – in der App „InfoGrid“ aufbereitet, sodass diese Arbeit für alle zur Verfügung steht, die historische Plätze unserer Stadt besuchen. Und es geht weiter: Zukünftig besteht die Möglichkeit, dass Schulklassen an das Projekt anknüpfen, Informationen ergänzen und weitere Orte unserer Stadt bearbeiten.

Das zeigt für mich sehr anschaulich, was Bildung bedeutet: Menschen, die gegenseitig ihr Wissen einbringen und sich neue Themen erarbeiten. Bildung ist ein Thema wo Jung und Alt zusammenkommen, Einheimische und (noch) Fremde, Spezialisten und Amateure; wo man Dinge ausprobieren und fortführt. Rund 400 Angeboten der Volkshochschule laden im Herbst dazu ein, genau das zu tun. Die Themen sind wie gewohnt vielfältig.

Alles Gute und viele neue Eindrücke wünsche ich Ihnen!

Ihr Günter Humpe-Waßmuth (Erster Stadtrat)

Die vhs ist dabei...

Die Kulturtafel vermittelt nicht verkaufte oder gespendete Eintrittskarten kostenfrei an Menschen mit geringem Einkommen.



Kontakt: Tel: 0152/58 64 19 39 oder kulturtafel-nms@web.de



Alle Kurse aus diesem Programmheft, die für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren zur Verfügung stehen, können mit Leistungen für Bildung und Teilhabe gefördert werden.

Die Kursgebühren können mit vorhandenem Guthaben der Bildungskarte beglichen werden. Die Bildungskarte wird von der gemeinsamen Anlaufstelle Bildung und Teilhabe im Jobcenter Neumünster ausgestellt.



Stadt
Neumünster



Die vhs Neumünster ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holsteins e. V. und darüber qualitätstestiert.



Die vhs Neumünster ist seit August 2010 zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung.



Veranstaltungskalender

Alle Themen und Termine auf einen Blick

Wir bitten um telef. Anmeldung unter 7 07 69-0 (auch auf Anrufbeantworter möglich)

September

13.09. Buchvorstellung „ZeitenWechsel – Industriekultur in Neumünster“	Seite 18
11:00 Uhr	
12.09. Rundgang durch das preußische Viertel	Seite 17
14:30 Uhr	
14.09. Vortrag: fettbewusste Ernährung	Seite 40
19:00 Uhr	
14.09. Vortrag FEK: Endoprothetik	Seite 28
19:00 Uhr	
15.09. Stadtrundgang: Hamburg Blankenese	Seite 12
10:00 Uhr	
16.09. Bestattungsvorsorge – was ist das?	Seite 13
15:00 Uhr	
17.09. Stadtrundgang: Hamburg Blankenese	Seite 12
10:00 Uhr	
20.09. Herbsteindrücke im Hochmoor (Exkursion ins Dosenmoor)	Seite 12
10:00 Uhr	
22.09. Vortrag: Triggerpunkte	Seite 38
19:00 Uhr	
25.09. Eine Führung „Hinter die Kulissen einer Ausstellung“	Seite 17
15:00 Uhr	
25.09. Mit Freude ins Traumhaus	Seite 13
19:00 Uhr	
26.09. Führung: Stolpersteine	Seite 17
14:30 Uhr	
30.09. Vortrag: 5-Elemente-Ernährung	Seite 40
19:00 Uhr	
30.09. Dialog: Angst	Seite 39
19:00 Uhr	

Oktober

01.10. Aufräumen macht glücklich!	Seite 9
19:00 Uhr	
04.10. Philosophisches Café	Seite 10
11:00 Uhr	
04.10. Rundgang Südfriedhof/ Bestattungsformen	Seite 13
14:00 Uhr	
05.10. Vortrag FEK: Organspende und Hirntoddiagnostik	Seite 28
19:00 Uhr	
06.10. Rad-Reisevortrag: „Deutschland der Länge nach!“	Seite 11
19:00 Uhr	
07.10. „Döner und Co.“ (Lebensmittelsicherheit)	Seite 12
19:00 Uhr	
07.10. Bildervortrag: Kaukasische Impressionen-Georgien	Seite 10
19:30 Uhr	
10.10. Kaffeeseminar	Seite 27
15:00 Uhr	
10.10. Stadtführung – Drehort Neumünster	Seite 17
15:00 Uhr	
11.10. Plattdeutsche Lesung	Seite 15
15:00 Uhr	
12.10. Energiespartipps für Zuhause	Seite 13
15:00 Uhr	

14.10. Vortrag: Computersucht	Seite 7
19:00 Uhr	
15.10. Fahrt zum Landtag in Kiel	Seite 8
13:30 Uhr	
15.10. Vortrag: Aggressionsverhalten der Hunde	Seite 11
18:00 Uhr	
16.10. Fahrt ins Hansemuseum Lübeck	Seite 12
11:00 Uhr	
18.10. Reisevortrag: Nepal	Seite 10
15:00 Uhr	
30.10. Buchvorstellung: Lesefutter	Seite 15
19:00 Uhr	

November

02.11. Reisevortrag: Neuseeland	Seite 10
19:00 Uhr	
03.11. Keine Hektik in der Weihnachtszeit	Seite 8
19:00 Uhr	
04.11. Chaos auf dem Schreibtisch?	Seite 62
19:00 Uhr	
04.11. Universitätsgesellschaft „Immigrationseffekte im deutschen Arbeitsmarkt“	Seite 8
19:30 Uhr	
08.11. Philosophisches Café	Seite 10
11:00 Uhr	
08.11. Vortrag: Historische Gärten	Seite 16
15:00 Uhr	
11.11. Dialog: Depression	Seite 39
19:00 Uhr	
15.11. Vortrag: Paula Modersohn-Becker	Seite 16
15:00 Uhr	
16.11. Vortrag/Diskussion FEK: Veränderungen der Führungsstrukturen im FEK	Seite 28
19:00 Uhr	
18.11. Vortrag: Aktiv im Alter mit der richtigen Ernährung	Seite 40
18:30 Uhr	
20.11. Vortrag: Mozarts Wiener Jahre	Seite 20
19:00 Uhr	
23.11. Vortrag FEK: Herz in Gefahr	Seite 29
19:00 Uhr	
25.11. Bildvortrag Walter Erben	Seite 17
19:00 Uhr	
27.11. Teeseminar	Seite 27
18:30 Uhr	
29.11. Musikalische Lesung: „In de Wiehnachtstiet“	Seite 15
15:00 Uhr	

Dezember

06.12. Philosophisches Café	Seite 10
11:00 Uhr	

Januar 2016

13.01. Universitätsgesellschaft: Wo ist das deutsche Gold?	Seite 8
19:30 Uhr	
16.01. Vortrag: Rollator Fit	Seite 33
14:00 Uhr	
26.01. Vortrag: Demenz	Seite 28
19:00 Uhr	
31.01. Vortrag: Matthias Claudius	Seite 16
15:00 Uhr	

Bildungsurlaub

auf einen Blick

Vollständige Informationen zum Veranstaltungsinhalt finden Sie im Programm unter der angegebenen Veranstaltungs-Nummer!

Die Bildungsurlaubs-Veranstaltungen sind freistellungsberechtigt nach § 20 BFQG Schleswig-Holstein bzw. ihre Freistellungsberechtigung ist beim zuständigen Ministerium beantragt. Seit 1990 hat in Schleswig-Holstein jede Arbeitnehmerin und jeder Arbeitnehmer einen gesetzlichen Anspruch auf 5 Tage bezahlte Freistellung zur Teilnahme an einer anerkannten Bildungsveranstaltung. Wenn die Freistellung mindestens 6 Wochen vor Kursbeginn beim Arbeitgeber beantragt wird, kann diese nur aus berechtigten beruflichen oder sozialen Gründen versagt werden und ist dann auf das folgende Jahr übertragbar. Für weitere Fragen stehen wir zu den Beratungszeiten gern zur Verfügung.

Das Aktenzeichen der Freistellungsanerkennung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Beratung und Information unter 0 43 21 – 70 76 90

- 40602 Englisch (Grundstufe A1)
- 41510 Intensivwoche Norwegisch (Grundstufe A1)
- 50215 Fit für's Büro mit Word und Excel 2010
- 50220 Arbeiten im Team mit MS-Office 2010
- 50239 Tabellenkalkulation mit Excel
- 50600 Beruflich schreiben – Erste Sahne!

Bildungsprämie

Geld vom Staat zur Kursgebühr

Seit Januar 2009 fördert der Bund die Teilnahme an beruflicher Weiterbildung mit einer „Bildungsprämie“ und will damit die Teilnahme an Weiterbildung bundesweit erhöhen. Per Prämiegutschein gibt es derzeit einen staatlichen Zuschuss von 50% zu den Seminarkosten, maximal jedoch 500 €. Grundvoraussetzung für den Erhalt des Gutscheins für Selbständige und Angestellte, die mindestens 15 Stunden in der Woche erwerbstätig sind, dass das zu versteuernde Einkommen derzeit bei maximal 20.000 € (bei Alleinstehenden) bzw. 40.000 € (für gemeinsam Veranlagte) liegt. Die Ausgabe des Gutscheins erfolgt im Rahmen einer „Prämienberatung“ in zugelassenen Beratungsstellen. Weitere Informationen erhalten Sie beim Weiterbildungsverbund Neumünster-Mittelholstein Service-Büro Weiterbildung Martina Holler, Tel: (0 43 21) 9 65 46 10 e-mail: service@weiterbildungsverbund.de



Politik – Gesellschaft Umwelt

vhs: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

NEU 10006V

Computersüchtig? Abhängigkeiten erkennen und abhelfen

Dieser Vortrag richtet sich in erster Linie an Eltern und soll dabei helfen, verschiedenen Formen von Medienabhängigkeit (wie Computerspielsucht, Chat-Sucht, Online-Glücksspiel-Sucht, Internet-Sucht, Online-Sexsucht) vorzubeugen und ist deshalb auch für alle Interessierten aus pädagogischen und sozialen Berufen geeignet. Der Vortrag verbindet den aktuellen Wissensstand aus ganz unterschiedlichen Disziplinen wie der Medieninformatik, Soziologie, Psychologie sowie der Beratungspraxis der Mediensucht-Hilfe Hamburg und vor allem dem Alltag von Eltern.

Dr. Thomas Tabbert
Mittwoch, 14.10.15, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €

NEU 10007

The Art of Coming Home – Die Kunst, nach Hause zu kommen

Immer mehr Jugendliche entscheiden sich für einen längeren Auslandsaufenthalt während der Schulzeit. Sie lernen dabei nicht nur eine andere Sprache, sondern auch, sich unabhängig von Eltern und gewohnter Umgebung selbst zu organisieren und zu entwickeln. Dabei werden sie intensiv auf den neuen Lebensmittelpunkt vorbereitet und lernen bei der interkulturellen Vorbereitung alles Mögliche über dos und don'ts, über gos und no gos... Gut präpariert schicken wir die Kinder in ihr Abenteuer - aber wie präpariert sind sie (und wir!) beim Weg zurück? Wie wirkt sich die angestrebte Entwicklung im gemeinsamen Alltag aus und wie begleiten wir unsere Kinder bei der Verarbeitung ihrer Erfahrungen und den Veränderungen, die ihr Leben erobert haben? Dieser Kurs bereitet auf ein gesundes Wiederkommen vor - und darauf, die prägenden Erfahrungen und Erlebnisse der Austauschzeit in positiver Weise lebendig zu halten. Zielgruppe: Austauschschüler, Eltern, Lehrer, Trainer...

Antje Brüggemann
Sonntag, 11.10.15, 10:00 - 14:00 Uhr
Volkshochschule, 30,00 €, inkl. Getränke,
Pausensnack



Dr. Thomas T. Tabbert

Nach einem multidisziplinären geisteswissenschaftlichen Studium, während dem ich als Kunstkritiker und Museumsführer tätig war, habe ich als Gymnasiallehrer für Deutsch und Englisch gearbeitet. Nach meiner Promotion habe ich zehn Jahre als Medienwissenschaftler an verschiedenen Fachhochschulen und Universitäten unterrichtet und stelle seit mehreren Jahren regelmäßig als Medienkünstler meine Arbeiten aus. Seit 2011 leite ich die Mediensucht-Hilfe Hamburg, bin ferner Vorstand der Japanfreunde Hamburg sowie Mitglied des Istituto Italiano di Cultura Amburgo. Da ich bereits mit viel Freude an einer Volkshochschule unterrichte, freue ich mich auf den Vortrag „Computersüchtig?“ bei der vhs Neumünster.

Dozentenportrait

fuß
&
schuh

**RAINER
STÜBEN**
ORTHOPÄDIE

Bahnhofstraße 39 · 24534 Neumünster
Tel. 04321-42938

NEU 10008

„Auf zu neuen Horizonten...“ – Vorbe- reitung auf die nachberufliche Zukunft

In Kooperation mit dem Seniorenbüro Neumünster!

Der Blick auf den bevorstehenden Ruhestand löst unterschiedliche Fragen und Reaktionen aus. Chance oder Krise? Späte Freiheit!? Und was dann? Dieser Workshop greift die Themen, die bei dem Übergang in die nachberufliche Phase entstehen, auf und entwickelt individuelle Perspektiven, damit dieser bedeutsame und zuweilen auch zwiespältige Prozess gelingt.

Marianne Harms/Christiane Johannsen
Samstag, 7.11.15, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, 30,40 €



NEU 10009

„Gemeinschaftliches Wohnen im dritten und vierten Lebensalter“ – Alternativen zwischen leerem Familienhaus – kleiner Wohnung in anonymer Nachbarschaft und unpersönlichem Altersheim

Dieses Werkstatt-Seminar ist gedacht für Menschen, die selbst das gemeinschaftliche Wohnen begründen wollen und das Thema „Wohnen im Alter“ nicht länger vor sich herschieben. Für Menschen, die Antwort auf die Fragen suchen: Wie will ich im Alter wohnen? Welche Formen lassen mir meine Eigenständigkeit und werden dabei doch meinen nachlassenden Kräften gerecht? Wie können Wohnformen realisiert werden, in denen sich unterschiedliche Menschen gegenseitig stützen, die nicht miteinander verwandt sind? Welche Informationen brauche ich über gemeinschaftliches Wohnen? Diese und Ihre persönlichen Fragen sind Kernthemen der Veranstaltung für Ihre persönliche Entscheidung. Während des Kursverlaufs werden Sie Gelegenheit haben, Kontakte zu knüpfen, sich über die Vorbereitung Ihres eigenen Vorhabens auszutauschen und Fragen zu Ihren persönlichen Plänen an die Kursleiterin zu stellen. Ziel dieses Werkstattseminars ist, Ihnen Entscheidungshilfen für Ihren nächsten Lebensabschnitt an die Hand zu geben, um ruhig und gelassen den für Sie richtigen Weg wählen zu können. Mit den Anregungen und dem erworbenen Wissen werden Sie in der Lage sein, Ihr Vorhaben strukturiert umzusetzen.

Karin Zickler

Samstag, 21.11.15, 10:00 - 14:00 Uhr und
Samstag, 28.11.15, 10:00 - 15:00 Uhr
Volkshochschule, 36,20 €

10201

Besuch des Schleswig-Holsteinischen Landtags – Plenartag

Sie wollten schon immer wissen, wie der Landtag arbeitet und wer was warum macht? Wir sehen uns den Schleswig-Holsteinischen Landtag an und werden eine Stunde lang eine Plenardebatte besuchen sowie ein kurzes Gespräch mit Abgeordneten führen. Treffen ist um 13:20 Uhr (vhs). Abfahrt um 13:30 und Fahrt mit dem Bus ca. 40 Minuten nach Kiel. Dort werden wir um 14:25 Uhr im Landeshaus erwartet. Um 14:30 Uhr werden Sie in die Tagesordnung eingeführt, von 15:00 bis 16:00 Uhr besuchen Sie eine Plenarsitzung. Danach gibt es bis 16:45 Uhr ein nachbereitendes Gespräch mit einigen Abgeordneten der

verschiedenen Fraktionen. Abfahrt im Landtag gegen 17:00 Uhr, geplante Ankunft in Neumünster dann ca. um 17:45 Uhr. Achtung: Anmeldefrist für die Exkursion ist der 18. September 2015!

Donnerstag, 15.10.15, 13:30 - 17:45 Uhr
Treffpunkt: vhs, Gartenstr. 32
Exkursion, 18,00 €, >65 Jährige 15,00 €

10206

Gesprächskreis – Politik Aktuell

Thema: Geschichte der Bundesrepublik Deutschland II

„Wer sind wir? Wo kommen wir her? Wohin gehen wir? Was erwarten wir? Was erwartet uns? Viele fühlen sich nur verwirrt.“ Wer diese großen Fragen Ernst Blochs (Das Prinzip der Hoffnung, 1959) im kleinen Kreis lustvoll angehen möchte, ist hier genau richtig.

Ulrich Grode
dienstags, ab 22.9.15, 09:30 - 11:00 Uhr,
10x, Volkshochschule, 53,00 €

V 10211V

Universitätsgesellschaft: Immigrationseffekte im deutschen Arbeitsmarkt

Nehmen Immigranten uns nur die Arbeitsplätze weg oder werden sie als Fachkräfte dringend gebraucht? Wissenschaftler und Politiker einiger Parteien schlagen die gezielte Anwerbung hochqualifizierter Ausländer zur Linderung des Fachkräftemangels in zahlreichen Branchen des deutschen Arbeitsmarktes vor. Verstärkte Immigration wird aber von Teilen der deutschen Bevölkerung und radikaleren Parteien abgelehnt. Dieser Vortrag trägt einige Fakten zur Immigration im deutschen Arbeitsmarkt zusammen und erläutert die Bestimmungsgrößen erfolgreicher Migration sowie die Effekte von hoch- oder gering-qualifizierter Immigration und Emigration auf den deutschen Arbeitsmarkt.

Dozent: Prof. Dr. Uwe Jensen
Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliche Fakultät
Mittwoch, 4.11.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, 5,00 €

Bitte beachten

Sie unsere Teilnahmebedingungen auf Seite 72

V 10212VJ

Wo ist das deutsche Gold?

Dichtung und Wahrheit

Die deutschen Währungsreserven in Gold betragen derzeit 3.396 Tonnen, was bei einem Goldpreis von € 35.526,25 pro Kilogramm einem Wert von etwa 120 Milliarden Euro entspricht. Die entsprechenden Goldbarren lagern nur zum Teil bei der Deutschen Bundesbank in Frankfurt. Ein größerer Teil lagert bei der Zweigstelle des Federal Reserve Systems in New York, ein Teil lagert bei der Bank of England und ein Teil bei der Banque de France. Infolge ausgeprägter Geheimniskrämerei von Zentralbanken und Regierungen kam es in den letzten Jahren zu Gerüchten hinsichtlich der Frage, ob das deutsche Gold in den ausländischen Verwahrstellen überhaupt noch vorhanden sei. Schließlich kam es zu einer Intervention des Deutschen Rechnungshofes, welcher physische Kontrollen der im Ausland gelagerten deutschen Goldbestände forderte. Eine Bürgerinitiative „Holt unser Gold heim“ formierte sich ebenfalls. Als Reaktion hierauf begann die Bundesbank mit der Rückführung eines Teiles des deutschen Goldes. Der Vortrag informiert auch in weiterem Zusammenhang über die Rolle des Goldes als Währungsreserve unter besonderem Bezug auf das deutsche Gold und dessen Repatriierung.

Dozent: Prof. Dr. Christian Seidl
Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliche Fakultät
Mittwoch, 13.1.16, 19:30 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, 5,00 €

V 10601V

Keine Hektik in der Weihnachtszeit

Wenn sich Eltern heutzutage an die Vorweihnachtszeit ihrer eigenen Kindheit erinnern, denken sie oft an besondere Düfte, eine innerliche Freude, Plätzchen backen und genießen, gemeinsames Singen und besinnliche Feiertage. Obwohl sie diese Erfahrungen gerne an ihre Kinder weitergeben möchten, werden sie in jedem Jahr wieder von der Hektik der Weihnachtszeit mitgerissen. An diesem Abend tragen wir gemeinsam zusammen, wie wir uns in diesen Dezembertagen ein wenig von der Hektik befreien und mit welchen Kleinigkeiten wir in uns und unseren Kindern den Zauber von früher wieder erwecken können.

Franka Jahn
Dienstag, 3.11.15, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €

NEU 10701J

Körpersprache – Signale aus dem Unbewussten

Wie sie wirkt – was sie verrät

Wenn Menschen miteinander reden, wirken nicht nur die Worte, die gesprochen werden. Wer die Körpersignale der Gefühle und Gedanken zu deuten versteht, kann wichtige Informationen für die Kommunikation und das weitere Vorgehen im Umgang mit anderen und mit sich selbst gewinnen und ist klar im Vorteil. In beruflichen Situationen als Verhandlungs- und Führungshilfe, im Privatleben für die Menschenkenntnis ist das Verstehen und auch der bewusste Einsatz von Körpersprache unentbehrlich. Dieses Seminar ist gedacht für alle, die ihr Handwerkszeug der Kommunikation optimieren wollen. Besondere Voraussetzungen sind für die Teilnahme nicht erforderlich. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Karin Zickler

Samstag, 23.1.16, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, 34,60 €

10702

Rhetorik und Kommunikation – Das Kompetenztraining am Wochenende

Eine grundlegende Orientierung mit praktischen Übungen im freien Sprechen und sicheren Auftreten. Die persönlichen Stärken werden individuell herausgearbeitet. Schwerpunkte dieses Wochenendes sind:

- Sicher auftreten - Lampenfieber nutzen
- Richtiges Atmen und Sprechen
- Wichtige Kommunikationsmodelle
- Fragetechnik und Argumentation
- Redeaufbau und -vorbereitung
- Behaupten in Diskussionen
- Nach Wunsch auch Gespräche mit Chefs und Mitarbeiter/-innen (z.B. Kritik- und Konfliktgespräche)
- Kundenpräsentationen und -reklamationen
- Gruppen- und Einzelübungen mit Rückmeldung, Medien, Demonstration und Erfahrungsaustausch

Torsten Bentfeld

Samstag, 7.11.15, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 8.11.15, 10:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, 72,40 € (plus 5,00 € für Material - bitte direkt bei der Kursleitung bezahlen)

NEU 10703

„Das Eis brechen...“ – Small Talk beruflich und privat gekonnt einsetzen

Wer sich beruflich und gesellschaftlich auf unbekanntes Terrain begibt, steht häufig vor der Frage: „Wie komme ich in Kontakt? - Worüber soll ich reden? - Wie beende ich ein Gespräch?“. In diesem Kurs wird deutlich: Small Talk ist die Fähigkeit, auf fremde Menschen zuzugehen, Kontakte zu knüpfen, eine kooperative Gesprächsatmosphäre herzustellen. Small Talk ist der Ausgangspunkt für jede weiterführende Kommunikation, sei es im Kundengespräch, mit Vorgesetzten, Mitarbeiter/-innen, im gesellschaftlichen Leben, bei Präsentationen oder privat. Aber wie funktioniert Small Talk? Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre berufliche und private Kommunikationsfähigkeit erweitern wollen.

Marianne Harms

Samstag, 17.10.15, 10:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, 30,40 €

NEU 10704

Die Macht der Worte

Sprache ist ein wichtiger Schlüssel für Motivation: Man kann Menschen mit den „falschen“ Worten demotivieren und mit den „richtigen“ zu Höchstleistungen anspornen - man kann Werte und Meinungen untermauern, aber auch Botschaften verstecken. Lernen Sie kennen, wie Sie mit den Mitteln der Sprache andere besser verstehen und selber besser verstanden werden, wie Sie Unterstützer für Ihre eigenen Ideen finden und durch angemessenes Feedback andere an Ihrer Meinung teilhaben lassen können.

**Rhetorik
Kommunikation
Psychologie**



Zielgruppe: Menschen, Meinungsbildner, Multiplikatoren: Eltern, Lehrkräfte, Personalverantwortliche und alle, die gerne kommunizieren.

Antje Brüggemann

Samstag, 28.11.15, 10:00 - 15:00 Uhr
Volkshochschule, 41,00 €, inkl. Verpflegung

V 10710V

Aufräumen macht glücklich!

Kennen Sie das auch? Unaufgeräumte Zimmer, vollgestopfte Schränke, Regale und Keller. Sie wollen schon lange aufräumen und sich von überflüssigen Dingen trennen, bleiben aber oft in der Blockade stecken und finden nicht die Energie einfach anzufangen. In diesem Vortrag lernen Sie Techniken kennen, wie man aus der Blockade rauskommt und mit einfachen Hilfsmitteln über jeden Gegenstand entscheiden kann.

Petra Todt

Donnerstag, 1.10.15, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, 10,00 €
(Auf Wunsch kann ein Handout für 3,00 € bei der Kursleitung erworben werden)

Vorankündigung

Erweitern Sie Ihre Kommunikations- und Handlungskompetenzen

Ein NLP-Bildungsurlaub
(Kursnummer BG 10704BU)

Doris L. Zeißner

Montag - Freitag, 7.3.16 - 11.3.16,
09:00 - 17:00 Uhr, 5x
Volkshochschule, 189,00 €

WIR HABEN FÜR JEDEN DIE RICHTIGE WOHNUNG IN NEUMÜNSTER!

Informieren Sie sich über unsere neuen seniorenbetreuten Wohnungen sowie modernen Familien- und Singlewohnungen.

CITY-VERMIETUNGSBÜRO:

Großflecken 24 a · Tel.: 04321 / 707 94 68
Mo. - Do. 9.00 - 12.30 Uhr · 13.30 - 18.00 Uhr
Fr. 9.00 - 12.30 Uhr · 13.30 - 16.00 Uhr

WOB AU
...Ihr Partner für gutes Wohnen!



www.wobau-neumuenster.de





www.megabike-online.de Der Fahrrad-Fachmarkt.

- große Auswahl an Fahrrädern und Zubehör
- Rundumservice • Fahrrad-Verleih
- Gebraucht-Fahrräder
- Anlieferung und Abholung • kompetente Beratung
- individuelle Fahrradgestaltung • Fahrradverleih

Inhaber: Lars Wohlers

Rendsburger Straße 12 24534 Neumünster Mo. – Fr. 09:00 – 18:00 Sa. 09:00 – 15:00 Tel. 0 43 21 / 49 93 85 nms@megabike-online.de	Mühlenstraße 1 24582 Bordesholm Mo. – Fr. 9:00 – 18:00 Sa. 9:00 – 14:00 Tel. 0 43 22 / 8 88 72 52 bordesholm@megabike-online.de
--	--

Philosophisches Sonntags-Café

Die neue Lust an Philosophie in unserer Gesellschaft ist mittlerweile auch in den zahlreichen Philosophischen Cafés zu erleben, die seit dem Gründungsimpuls aus Paris im Jahre 1992 überall in der Welt entstanden sind. Philosophie für alle - so lautete das Motto - und seit dem Herbst 2004 liefert auch das Philosophische Sonntags-Café der vhs-Neumünster seinen Teilnehmer/-innen regelmäßig Impulse und Aspekte zur Meinungsbildung und zur Beschäftigung mit den eigenen Haltungen und Grundüberzeugungen zu diversen, meist aktuellen philosophischen Themen. Auch in diesem Semester sind wieder drei Zusammenkünfte vorgesehen.

Themenwünsche der Teilnehmer/-innen können gerne geäußert werden.

Telefonische Anmeldung erforderlich (707690). Der Eintritt kann nur vor Veranstaltungsbeginn an der Rezeption entrichtet werden.

V 10801V

Dr. phil. Roland Daube
Sonntag, 4.10.15, 11:00 - 13:15 Uhr
Volkshochschule, 6,00 €

V 10802V

Dr. phil. Roland Daube
Sonntag, 8.11.15, 11:00 - 13:15 Uhr
Volkshochschule, 6,00 €

V 10803V

Dr. phil. Roland Daube
Sonntag, 6.12.15, 11:00 - 13:15 Uhr
Volkshochschule, 6,00 €



Reise- vortrag

V 11000V

Bildervortrag: „Kaukasische Impressionen“ – Unterwegs im wunder- baren Georgien

Georgien - das Land der Vielfalt und der Gastfreundlichkeit, der kulinarischen Genüsse und der nahezu unbegrenzten Wander- und Erholungsmöglichkeiten zwischen Großem und Kleinem Kaukasus. Der Fotograf und Wanderer Heiko Klotz hat zusammen mit seiner Frau dieses faszinierende Land zu Fuß, per Marschrutka und mit einem Allradauto auf eigene Faust und auch mit ortskundigen Begleitern erforscht. In diesem multimedialen Bildervortrag werden Fotos einer teilweise recht abenteuerlichen Reise durch ein westlichen Touristen fast unbekanntes Land gezeigt.

Heiko Klotz
Mittwoch, 7.10.15, 19:30 - 21:30 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €



Reise- vortrag

V 11005V

Abenteuer Neuseeland im Wohnmobil: „Inseln der Kontraste am schönsten Ende der Welt“

Ein Reisevortrag über eine Wohnmobilreise über beide Inseln Neuseelands:

Die Reise beginnt in Christchurch auf der Südinsel. Sie erkunden mit Queenstown eine Stadt, in der Abenteuersportarten wie das Bungee Jumping erfunden wurden, besuchen mit dem Milford Sound einen absoluten landschaftlichen Höhepunkt der Südinsel und durchfahren die Neuseeländischen Alpen mit türkisfarbenen Gletscherseen und dem majestätischen Mount Cook. Auf der Nordinsel besuchen Sie den Tongariro

Nationalpark mit seinen drei Vulkanen und durchstreifen die Thermalgebiete um Rotorua und Whakarewarewa, bevor am nördlichsten Punkt Neuseelands, dem Cape Reinga, die Reise ausklingt...

Lernen Sie in diesem Reisevortrag mit André Pflanz fantastische Landschaften, paradiesische Natur, Robben, Wale und Delfine kennen - das Urlaubsziel schlechthin!

André Pflanz

Montag, 2.11.15, 19:00 - 21:15 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €



Reise- vortrag

V 11006V

Nepal: Menschen und Land am Fuße des Mt. Everest. Ein Reisebericht.

Nepal - ein Land, in dem in den vergangenen Jahrzehnten viel passiert ist, sich vieles verändert hat. Wie leben die Menschen heute hier in dieser - auf den ersten Blick - trostlosen Stein- und Schneewüste? Was bewegt sie? Welche Geschichten haben nicht nur sie, sondern auch die Berge zu erzählen? Wer sich einlässt auf dieses Land lernt eine überwältigende Gastfreundschaft kennen mit einer Religion, die hilft, mit den Unwägbarkeiten der Natur zurechtzukommen. Dagegen scheint die quirliche, teils chaotisch anmutende Hauptstadt Katmandu von einem ganz anderen, aber liebenswerten Nepal zu erzählen...

Birgit Spies

Sonntag, 18.10.15, 15:00 - 17:00 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €, >65 Jahre: 6,00 €
Gebühr beinhaltet, Kaffee, Tee und Kuchen.

Vorträge und Einzelveranstaltungen

kosten Eintritt.

Den bezahlen Sie problemlos direkt vor Beginn der Veranstaltung im Vortragsraum. Eine Abbuchung vom Konto erfolgt nicht.



V 11007V

Deutschland der Länge nach – Eine Fahrradreise durch Deutschland

„Nun steh ich hier in Flensburg an der Museumswerft, mit dem Gesicht nach Süden gewandt. Hier soll sie losgehen, meine Reise durch Deutschland.“ Der bebilderte Reisevortrag führt Sie von Flensburg über die sanfte Hügellandschaft in Schleswig-Holstein, durch die Heide und den Harz, bis hin zu den beeindruckenden Alpen. Knapp 1.500 km über alte Handels- und Kriegsrouten und das Verkehrssystem der Neuzeit. Und mit jedem Tag verändert sich die Landschaft, der Baustil und die Menschen. Kommen Sie mit auf eine faszinierende Reise durch Deutschland, die bekannte und neue Blicke auf die Heimat ermöglicht.

Wolfgang Kromat

Dienstag, 6.10.15, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, 8,00 €

11200

Astronomie-Schnupperkurs

Kommen Sie an diesem Abend mit zu einem faszinierenden Streifzug durch die Astronomie: Sonne und Mond, Planeten, Kometen, Sternbilder und Sternhaufen, Nebel, Galaxien... Lernen Sie, mit welchen Hilfsmitteln Sie sich am Sternenhimmel zurechtfinden. Besuchen Sie die größte Sternwarte Schleswig-Holsteins und schauen Sie einmal selbst durch ein astronomisches Teleskop.

Marco Ludwig

Freitag, 11.09.2015, 18:00 – 21:00 Uhr
vhs-Sternwarte, 11,40 €

11201

Astronomie für Einsteiger

Könnte es Sie reizen, selbstständig den Saturn am Himmel zu finden und seine Ringe zu sehen, oder die Nachbarin unserer Milchstraße, die Andromedagalaxie? Wollen Sie mehr über das fast unendliche Universum erfahren, und was es dort alles zu sehen gibt? Dieser Kurs bringt Ihnen die Grundbegriffe der Astronomie näher und ebnet den Weg zur Amateurastronomie. In praktischen Übungen lernen Sie die Orientierung am Himmel, die Benutzung von Sternkarten und den Umgang mit Teleskopen verschiedener Bauarten. Am Ende des Kurses können Sie den „Fernrohrführerschein“ erhalten und, wenn Sie wollen, auch Mitglied der „Astronomie-AG“ werden.

Jürgen Kahlhöfer

freitags, ab 25.09.2015,
18:00 - 19:30 Uhr, 8x, 42,60 €

Achtung:

Kurs findet auch in den Ferien statt!
vhs-Sternwarte

11203

Sternkrieger – Astronomie AG

Die „Sternkrieger“ der Astronomie AG treffen sich monatlich, um zusammen ihrem Hobby nachzugehen, Erfahrungen auszutauschen und Astronomie zu betreiben. Bei gutem Wetter gibt es gemeinsame Beobachtungsabende an der vhs-Sternwarte. Zudem stehen regelmäßig Vorträge zu Themen der Astronomie, Kosmologie, Raumfahrt, Astrofotografie u.v.a. auf dem Programm.

Die Astronomie AG führt auch in regelmäßigen Abständen öffentliche Beobachtungsabende durch, so auch am alljährlich stattfindenden Astronomietag. Sie kümmert sich zudem um die Pflege und den Erhalt der wertvollen Teleskope. Interessierte Amateure können in der AG auch den „großen Fernrohrführerschein“ erwerben, der sie zur eigenständigen Nutzung der Sternwarte berechtigt.

Voraussetzung: erfolgreiche Teilnahme am Kurs „Astronomie für Einsteiger“ oder ein vergleichbarer Kenntnisstand.

Marco Ludwig

freitags, ab 02.10.2015,
19:00 - 20:30 Uhr, 12x, 20,00 €
jeweils 1. Freitag im Monat
vhs-Sternwarte

Länderkunde Astronomie Rund um den Hund



V 11402V

„Der tut nix !?“

Aggressionsverhalten der Hunde

Warum liebt Bello die Nachbarshündin, hat aber Waldis und Co. zum Fressen gern? Warum bringt Fiffi Frauchen den Ball, verteidigt aber das Schweineohr? Und will Rex wirklich nur spielen?

Das Thema Aggression ist in unserer Gesellschaft sehr negativ belegt, nicht nur auf Hunde bezogen. Gerade bei Hunden wird aber das Ausmaß von aggressivem Verhalten sehr schnell bewusst. Wer kennt ihn nicht, den zähnefletschenden Hund am Gartenzaun? Oder den, der an der Leine kaum zu bändigen ist, wenn er einen Artgenossen sieht? D.O.G.S.-Coach Marc Lindhorst befasst sich während dieses Vortrags mit den Ursachen aggressiven Verhaltens, der Erkennung, Vermeidung und Therapie. Lernen Sie auf unterhaltsame Art, wo in Alltagssituationen bereits aggressives Verhalten beginnt und erkennen Sie, wie Sie Konflikte vermeiden und Trainingsmöglichkeiten umsetzen können.

Marc Lindhorst

Donnerstag, 15.10.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, 10,00 €



Erleben Sie eine Reise durch das Universum....

Besuchen Sie die vhs Sternwarte!

Besucherguppen ab 12 Personen
(Termine nach Vereinbarung)
oder zum öffentlichen Beobachtungs-
abend immer am dritten
Freitag des Monats.

Kontakt:

www.sternwarte-nms.de oder
Tel: 0162 2137065



V 11502V

**Herbsteindrücke im Hochmoor –
Auf dem Weg zur Renaturierung:
Das weiße Schnabelried**

Im Spätsommer und Frühherbst zeigt sich die Landschaft des Hochmoors in seiner vollen Farbenpracht. Wer ist für diese Farben verantwortlich? Meist ist es jeweils eine ganz bestimmte Pflanzenart, die man im Wald, auf der Wiese und am Wegrand nicht findet. Denn das Hochmoor ist ein einzigartiger Lebensraum mit extremen Bedingungen, was erst auf dem zweiten Blick zu erkennen ist. Dieses wahrzunehmen, dabei die wichtigsten Pflanzen und deren spezielle Eigenschaften kennenzulernen, ist das Kernthema dieser Exkursion. Das Weiße Schnabelried soll eine besondere Beachtung bekommen. Natürlich sollen Augen und Ohren auch auf die Tierwelt gerichtet sein. Bitte beachten: Für höheres feuchtes Gras geeignete Kleidung. Bitte keine Hunde mitbringen (Naturschutzgebiet).

Harro Lüthje

Sonntag, 20.9.15, 10:00 - 12:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Dosenmoor auf Höhe der Einfelder Schanze (hinter der Bahnunterführung)

Exkursion, 3,00 €, Kinder und Jugendliche kostenfrei

Die vhs
Neumünster unterstützt
das Projekt „Kulturtafel“ mit
der kostenfreien Teilnahme
an Vortrags- und
Veranstaltungsangeboten.
Kontakt:
Tel: 0152-58641939
oder
kulturtafel-nms@web.de

Veranstaltungen nach Ihren Wünschen...

Interessieren Sie sich für einen bestimmten Exkursionsort, einen bestimmten Blick „hinter die Kulissen“ sowie einen speziellen Kurs oder Vortrag für eine Kleingruppe? Marianne Harms berät Sie gerne und macht Ihnen ein Angebot.
Telefon 0 43 21/7 07 69 95
m.harms@vhs-neumuenster.de

**Stadtrundgang Hamburg: Ein Stadtteil-
rundgang durch Blankenese
von Baur's Park über den Kanonenberg
bis zum Treppenviertel**

Der „Meeresblick“ vom Blankeneser Geesthang lässt eine für die norddeutsche Tiefebene ganz ungewöhnliche mediterrane Stimmung aufkommen - wenn denn die Sonne scheint. 58 Fußwege und längere Treppen mit insgesamt 4864 Stufen führen durch das Treppenviertel am Hang - eine gute Voraussetzung für einen Spaziergang der Extraklasse. Über Jahrhunderte ließen sich Lotsen, Seeleute und Fischer hier oberhalb der Fähre nieder - erstmals erwähnt wurde diese 1301, bestanden aber hat sie wohl schon viel länger. Im durchweg sumpfigen Unterelbegebiet gab es hier nämlich eine Stelle mit festem, weißem Sand, die in den Strom hineinragte: die „Blanke Näs“. Die ist dann aber Sturmfluten in späteren Jahrhunderten zum Opfer gefallen.

Der Rundgang dauert zwei Stunden und setzt voraus, dass man gut zu Fuß ist. Bitte unbedingt bei der vhs anmelden, da die Führung erst ab 10 Personen zustande kommt!

V 11515V

Johann Peter Nissen

Dienstag, 15.9.15, 10:00 - 16:00 Uhr

Treffpunkt: vhs

Exkursion, 38,00 €

V 11516V

Johann Peter Nissen

Donnerstag, 17.9.15, 10:00 - 16:00 Uhr

Treffpunkt: vhs

Exkursion, 38,00 €

11517

Fahrt Hansemuseum Lübeck

Die Hanse war ein mächtiger Wirtschaftsverbund des nordeuropäischen und baltischen Raums, in dem sich Kaufleute und später Städte für den See- und Fernhandel zusammenschlossen. Erfahren Sie vom Wagemut der Kaufleute, von Reichtum, Protz, Krankheit und von Tod. Und lernen Sie, wie komplex das Wirtschaftssystem war, wie der Glaube das Leben beeinflusste und wie sich das Bild der Hanse bis heute entwickelt hat. Moderne Museumstechnologie, Originalexponate sowie gebaute rekonstruierte Szenen, Medienstationen, Grafiken und Statistiken erklären Ihnen die Zusammenhänge der Geschichte. Besuchen Sie den Ort, an dem Geschichte zu Leben erweckt wird. Im Anschluss an die Führung besteht die Möglichkeit, im Museumsrestaurant einzukehren

Freitag, 16.10.15, 11:00 - 17:30 Uhr

Treffpunkt: vhs

Exkursion, 39,00 € (inkl. Busfahrt, Eintritt sowie Kaffee und Kuchen im Museumsrestaurant)

Wegen Umbauarbeiten
sind in diesem Semester leider
keine Besichtigungen
des Landesfunkhauses Kiel
möglich.

Wir hoffen, im Frühjahr 2016
wieder Besichtigungsfahrten
anbieten zu können.

V 11602V

Döner und Co.

Der „Döner“ ist zwischenzeitlich das beliebteste Fastfood Produkt der Deutschen und hat der Currywurst schon lange den Rang abgelassen. Seit wann gibt es nun diese türkische Spezialität bei uns und ist eigentlich „Döner“ gleich „Döner“ oder gibt es möglicherweise Qualitätsunterschiede? Worauf sollte ich als Verbraucher achten? Wie erfolgt die Herstellung und was unterscheidet ihn von „Gyros“? In Meeresfrüchteerzeugnissen und in Salaten findet man häufig keine Krabben o.ä. mehr, sondern die „Krebsfleischimitate“, die auch mit der Bezeichnung „Surimi“ in Verbindung gebracht werden. Was verbirgt sich hinter dieser sehr alten asiatischen Spezialität. Sicherlich habe sie auch schon den Hinweis „unter Schutzatmosphäre verpackt“ gelesen. Was wird hier eigentlich geschützt und was bedeutet es für den Verbraucher. Pasterisierte Frischmilch, die in den Kühlregalen angeboten wird, ist häufig nicht mehr nur 5 - 7 Tage, sondern 3 Wochen und länger haltbar. Wie geht das und gibt es möglicherweise Unterschiede? Diese und ähnliche interessante Fragen aus dem Bereich der Lebensmittel sollten an dem Abend vorgestellt und diskutiert werden.

Dr. Gerhard Stengel

Mittwoch, 7.10.15, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule, 6,00 €



V 11603V

**Strom- und Heizkosten clever gespart!
Praktische Tipps für Ihr Zuhause**

Informieren Sie sich im Schleswig-Holstein Energieeffizienz-Zentrum (SHeff-Z) anhand ausgewählter Exponate mehr über Dämm-Möglichkeiten, Verglasungen und Anforderungen, die bei Sanierungsmaßnahmen oder im Neubau zu erfüllen sind. Darüber hinaus erfahren Sie, wie man richtig lüftet und heizt. Und Sie erleben Heizungen, wie beispielsweise ein Mini-Blockheizkraftwerk, direkt im Betrieb. Was sind die größten Stromfresser im Haushalt? Wie kommt eine Kilowattstunde zustande und wie wird sie berechnet? Wie nutze ich ein Strom-Messgerät? Im Rahmen dieser VHS-Sonder-Führung gibt es Antworten auf diese Fragen und viele mehr. Auch zum Thema Lampen hat Ausstellungsleiterin Swea Evers in diesem Vortrag mit Führung ganz praktische Tipps parat.

Swea Evers

Montag, 12.10.15, 15:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Justus-von Liebig-Str. 4a
gebührenfrei

V 11605V

Mit Freude ins Traumhaus

In diesem Vortrag werden die verschiedenen Phasen des Bauens beleuchtet. Vom Wunsch zur Realität. Budgetermittlung, Finanzierungskonzepte, formelle Abläufe, was ist zu tun, auf was ist zu achten? Wo sind Fallstricke in den Beratungsgesprächen? Wie vermeide ich teure Fehler? Fachbegriffe leicht verständlich. Energieeffizienz, KfW: Was verbirgt sich dahinter und was bedeutet das für mein Bauvorhaben? Der Vortrag soll eine Hilfestellung im Dschungel des Bauens und Finanzierens sein, damit teure Fehler vermieden werden.

Stefan Bethke und Martin Steingraber

Freitag, 25.9.15, 19:00 - 20:30 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €

**Vorträge und
Einzelveranstaltungen**

kosten Eintritt.

Den bezahlen Sie problemlos direkt vor Beginn der Veranstaltung im Vortragsraum. Eine Abbuchung vom Konto erfolgt nicht.

11609

Immer wieder sonntags...

**„Ich will Euch doch nicht zu Last
fallen...!“ Verschiedene Bestattungsfor-
men und ein besonderer Spaziergang**

Viele (ältere) Menschen möchten ihren Angehörigen mit einer Grabpflege „nicht zur Last fallen“. Das müssen sie auch nicht! An diesem Sonntag erhalten Sie die Möglichkeit, sich bei einer Begehung über einen Teil des Südfriedhofes in der Plöner Straße über verschiedene Bestattungsformen zu informieren. Die Eindrücke werden im Anschluss - bei Kaffee und Kuchen in der Volkshochschule - im gemeinsamen Austausch vertieft.

Wegen der großen Nachfrage im letzten Herbstsemester bitten wir Sie um eine schriftliche, verbindliche Anmeldung, damit alle angemeldeten Teilnehmer/-innen die Ausführungen auf dem Friedhof gut hören können und die Gruppe nicht zu groß wird.

Erika Dehn

Sonntag, 4.10.15, 14:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Vor der Auferstehungskapelle auf dem Südfriedhof (danach gemeinsamer Fußweg von der Plöner Straße zur Volkshochschule)

Volkshochschule, 8,00 €, > 65 Jahre 6,00 €
Gebühr beinhaltet, Kaffee, Tee
und Kuchen
Schriftliche Anmeldung erforderlich!

V 11610V

Bestattungsvorsorge – was ist das?

Viele Menschen nennen es Vorsorgevertrag. Allerdings gehört einiges mehr dazu, als nur einen Vertrag zu erklären und unterschreiben zu lassen. Durch eine umfassende Beratung mit Fragen wie „Was kostet meine Beerdigung?“ und „Wer bezahlt meine Beerdigung?“ nehmen Sie Ihren Angehörigen ein gutes Stück Verantwortung und Sorgen ab. In diesem Vortrag geht nicht um das Abschließen eines Vertrages, sondern um Information und Lösungsfindung, mit der Sie einverstanden und zufrieden sein können.

Andreas Kliche

Mittwoch, 16.9.15, 15:00 - 17:00 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €, > 65 Jahre 6,00 €

Gebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert.
Telefonische Anmeldung erforderlich (707690)



SHeff-Z
Energiesparen ist SHeff-Sache

**Strom- und
Heizkosten
clever gespart!**

**Praktische Tipps
für Zuhause**

Regelmäßige
Führungen und
Fachvorträge

Für VHS-Teilnehmer: Sonderführung am 8. Oktober 2015

Energieausstellung im Passivhaus
Neumünster · Holstenhallen

herstellerunabhängig · kostenlos

www.sheff-z.de



Kultur

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

20001J

Bridge für Anfänger

Sie wollen Ihrem Geist eine Herausforderung bieten? Dann sind Sie beim Bridge richtig! Köpfchen und Kombinationsgabe, Gedächtnis und Gefühl, Ehrgeiz und Mut. Das alles gehört zu diesem anspruchsvollen, junggebliebenen Kartenspiel. Dieser Einführungskurs orientiert sich am heutigen, modernen und sportlich betriebenen Bridge. Das Ziel ist es, die Biettechnik mit der Gegenreizung und dem Abspiel zu erlernen.

Carsten Rathje
mittwochs, ab 20.1.16, 19:00 – 21:00 Uhr,
10x, Volkshochschule, 86,34 €, Kleingruppe

NEU 20003

Pool-Billard für Einsteiger

In Kooperation mit dem
1. Pool-Billard Club Neumünster

Für den Billardsport sind Ruhe und Präzision gute Voraussetzungen. Alles Weitere lässt sich erlernen und wird in diesem Kurs durch einen erfahrenen Vereinsspieler vermittelt. Neben einer kurzen Einführung in das Regelwerk, stehen hier die technischen Grundlagen, wie z.B. Stand und Ausrichtung, Griffe

und Haltung, richtiges Anvisieren, technisch saubere Stoßausführung im Mittelpunkt. Des Weiteren werden Übungen gezeigt, die das planmäßige Bewegen der weißen Spielkugel für den nächsten Stoß ermöglichen. Aber selbstverständlich sollen der Spaß und das Spielen selbst nicht zu kurz kommen. Am dritten Abend ist außerdem ein kleiner Ausflug ins Snooker geplant, weshalb sich dieser Kurs auch als Grundlage für den sich anschließenden „Snooker-Kurs für Einsteiger“ (Kursnummer: BG20005) empfiehlt. Wer im Besitz eines eigenen Queues ist, darf diesen gerne mitbringen. Allen anderen werden hauseigene Queues zur Nutzung zur Verfügung gestellt.

Thorsten Schönberg

freitags, ab 25.9.15, 18:00 – 21:00 Uhr, 3x
1. PBC Neumünster, 15,00 €, Kleingruppe
Veranstaltungsort: 1. PBC Neumünster,
Gartenstraße 28 (Eingang über die
Hofseite Schützenstraße 52)

NEU 20005

Snooker-Kurs für Einsteiger

In Kooperation mit dem
1. Pool-Billard Club Neumünster

Durch die Medienpräsenz ist es dem Snooker-Sport gelungen, bei den Menschen die Neugier zu wecken und bei vielen auch dem Wunsch selbst einmal den Queue in die Hand zu nehmen. In diesem Kurs wird durch einen erfahrenen Vereinsspieler ein Einblick vermittelt. Neben einer kurzen Einführung in das Regelwerk, stehen hier die technischen Grundlagen, wie z.B. Stand und Ausrichtung, Griffe und Haltung, richtiges Anvisieren und technisch saubere Stoßausführung im Mittelpunkt. Des Weiteren werden Übungen gezeigt, die das planmäßige Bewegen der weißen Spielkugel für den nächsten Stoß ermöglichen. Aber selbstverständlich sollen der Spaß und das Spielen selbst nicht zu kurz kommen. Auf Wunsch kann auch ein Ausflug in den Pool-Billard-Bereich ermöglicht werden. Wer im Besitz eines eigenen Queues ist, darf diesen gerne mitbringen. Allen anderen werden hauseigene Queues zur Nutzung zur Verfügung gestellt.

Thorsten Schönberg

freitags, ab 6.11.15, 18:00 – 21:00 Uhr, 3x
1. PBC Neumünster, 15,00 €, Kleingruppe
Veranstaltungsort: 1. PBC Neumünster,
Gartenstraße 28 (Eingang über
Schützenstraße 52)

20308

Sütterlin – Die alte deutsche

Schreibschrift – Grundkurs

Wunderschöne Chroniken (Dorf-Schule-Familie) sind oft in „Deutscher Schrift“ oder „Sütterlin“ geschrieben. Wir sollten sie lesen und schreiben können, die Schrift unserer Eltern und Großeltern, sie ist ein Fenster in unsere Vergangenheit. Die Fähigkeit dazu haben Sie nach dem Besuch des Tageskurses.

Bitte mitbringen: Bleistift, Kugelschreiber oder Füller

Marga Scheider

Samstag, 7.11.15, 11:00 – 17:00 Uhr
Volkshochschule, 34,60 €, Kleingruppe

NEU 20009

Poetry Slam – Schreiben für die Bühne

Workshop

Poetry Slam ist eine Ausdrucksform der neuen Generation. Direkt, spaßig, aggressiv, gefühlvoll, provokativ oder euphorisch. Mit Poetry Slam konnte sich eine große, vernetzte Szene für Literatur etablieren. In den Workshops wird anhand von live vorgestellten Beispielen gezeigt, worauf es beim Schreiben von Slam-Texten ankommt. Wie spricht man das Publikum an? Wie erzeugt man Überraschungseffekte? Wie kann ich alltägliche Themen in spannende Worte fassen? Dazu werden Text-Tricks, Stilmittel und Einblicke in die aktuelle Slam Szene vermittelt. Slam-Beiträge bestehen aus drei gleichwertigen Komponenten: Idee, Text und Präsentation. Analog dazu werden den Schreibtechniken, der Ideenfindung und auch der Präsentation große Aufmerksamkeit geschenkt. Björn Högsdal ist Autor, Veranstalter und Slampoet aus Kiel. Seit Jahren zählt er zu den erfolgreichsten deutschsprachigen Slampoeten und ist der größte Veranstalter für Poetry Slams in Schleswig-Holstein.

Bitte mitbringen: Papier und Schreibsachen

Björn Högsdal

Samstag, 10.+17.+24.10.15,
jeweils 10:00 – 15:30 Uhr
Volkshochschule, 85,00 €

Kursgebühr

Rechnungsstellung oder Abbuchung der Kursgebühr erfolgt
ca. 1 Woche vor Kursbeginn!



20010

Kreatives Schreiben

Sie haben eine gute Idee oder sogar schon ein Manuskript in der Schublade? Im Kurs werden gemeinsam kreative Techniken erlernt, die Sie und Ihre Geschichte weiterbringen. Ganz gleich, ob Sie kurze Geschichten schreiben oder sich an einen längeren Text wagen, es sind immer wieder die gleichen Fragen, die Autoren das Leben vermeintlich schwer machen. Dabei gibt es einige Kniffe, die uns weiterhelfen. Jetzt ist Schluss mit den leeren Blättern, die sich nicht füllen wollen! Der Kurs beschäftigt sich u.a. mit folgenden Themen: Wie wird aus meiner Idee eine lebendige Story? Wie schaffe ich lebensnahe und liebenswerte Figuren, die eine Handlung voranbringen? Wie mache ich meine Geschichte spannend? Welches Genre ist für mich das Richtige?

Margit Waschull

mittwochs, ab 16.9.15, 20:00 – 21:30 Uhr,
6x, Volkshochschule, 39,40 €, Kleingruppe

20011K

Drehbuch schreiben

Ein gutes Drehbuch macht noch keinen guten Film, aber für jeden guten Film braucht man ein gutes Drehbuch. Ganz gleich, ob Amateur oder Profi, Kurzfilm oder abendfüllender Spielfilm, die Grundlage ist immer das Skript. Wir gehen gemeinsam den Weg von der Idee zum fertigen Skript. Die unabhängige Filmszene in Schleswig-Holstein wächst und hat schon viele Talente hervorgebracht. Vielleicht heißt es für die Teilnehmer auch bald: Ich bin dann jetzt mal Drehbuchautor.

Achtung: Workshops zum Thema „Kamera und Filmschnitt“ finden Sie unter den Kursnummern 21120K und 21121K.

Margit Waschull

mittwochs, ab 11.11.15, 20:00 – 21:30 Uhr,
6x, Volkshochschule, 59,80 €
Maximal 7 Teilnehmer/-innen

Mit dem Bus zur vhs

Parkplätze sind knapp!!
Nutzen Sie die Busverbindungen
(Linie 12). Dann stehen
Sie fast direkt vor der vhs.

20100

Literaturkreis am Vormittag

Philip Roth – Nemesis

Es heißt, er sei einer der ganz großen Erzähler der Gegenwart. Grund genug, sich näher mit ihm und einem seiner Bücher zu beschäftigen.

Bitte vorbereitend lesen: Philip Roth, Nemesis, rororo 25990

Ulrich Grode

donnerstags, ab 24.9.15, 11:00 – 12:30 Uhr,
4x, Volkshochschule, 21,80 €

20101

Literaturkreis am Nachmittag

Lust auf Lyrik

Ein paar Gedichte, die auch durch eigene Vorschläge ergänzt werden können, sollen einfach „Lust auf Lyrik“ machen.

Ulrich Grode

donnerstags, ab 19.11.15, 16:00 – 17:30 Uhr,
4x, Volkshochschule, 21,80 €

V 20102V

Büchervorstellung – Lesefutter für den Herbst

In Kooperation mit der Buchhandlung Lübbert

Draußen toben bald wieder die Herbststürme, der Wind pfeift laut ums Dach. Eine Zeit, in der es für viele nichts Schöneres gibt, als sich mit einem guten Buch in eine gemütliche Ecke zurückzuziehen und zu lesen. Damit das Lesefutter nicht ausgeht, werden die schönsten, spannendsten und interessantesten Bücher des Jahres 2015 von Tina Krauskopf (Buchhandlung Lübbert) vorgestellt und ein Wegweiser durch die Vielzahl an Neuerscheinungen gegeben.

Tina Krauskopf

Freitag, 30.10.15, 19:00 – 21:00 Uhr

Volkshochschule, 4,00 €

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert.
Telefonische Anmeldung erwünscht (707690)

Die vhs
Neumünster unterstützt
das Projekt „Kulturtafel“ mit
der kostenfreien Teilnahme
an Vortrags- und
Veranstaltungsangeboten.
Kontakt:
Tel: 0152-58641939
oder
kulturtafel-nms@web.de

Autoservice Klopp

alle
Marken

- KFZ
- Wartung
- Reparatur
- Unfallschäden
- 45 Jahre Nissan-Erfahrung

Gadelander Str. 139 • 24539 Neumünster • Tel. 043 21/840 0835

V 20111V

Immer wieder sonntags...

„In de Wiennachtstiet“ Ein literarisch-musikalisches Weihnachtsprogramm

Weihnachtliche Stimmung für Nordlichter zum 1. Advent: Geschichten und Lieder auf platt- und hochdeutsch, zum Zuhören, Mitsingen und in Weihnachtsstimmung kommen... Karl-Heinz Langer (Lesung) und Rainer Schwarz (Musik) haben ein weiteres, abwechslungsreiches platt- und hochdeutsches Advents- und Weihnachtsprogramm zusammengestellt. Besinnliche, amüsante, sentimentale und auch schräge Geschichten und Gedichte präsentieren die beiden abwechselnd mit traditionellen weihnachtlichen Melodien und Liedern auf alten Instrumenten.

Karl-Heinz Langer

Sonntag, 29.11.15, 15:00 – 17:00 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €, >65 J.: 6,00 €

(inkl. Kaffee und Kuchen)

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert.
Telefonische Anmeldung erforderlich (707690)



V 20113V

Immer wieder sonntags...

Een plattdütschen

Nahmeddag na dat Motto: „Geiht allen's sien' Gang“

Vergnöchte Geschichten, Döntjes und Leeder to'n mitsingen!

Inge Rohwer

Sonntag, 11.10.15, 15:00 – 17:00 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €, >65 J.: 6,00 €

(inkl. Kaffee und Kuchen)

Telefonische Anmeldung erforderlich (707690)

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert.
Bei Bedarf kann für gehbehinderte Menschen aus Neumünster ein Transportdienst gestellt werden – Bitte unbedingt bis 5. Oktober 2015 telefonisch über die vhs anfordern: 707690.



V 20116VJ

Immer wieder sonntags....

Matthias Claudius – Der Mond ist aufgegangen.... – Leben und Werk des Wandsbeker Boten

Matthias Claudius, Sohn eines Pastors aus Reinfeld, wurde schon zu Lebzeiten der „Wandsbecker Bothe“ genannt. Er war der Redakteur der gleichnamigen Zeitung und namhafte Literaten wie Goethe, Herder, Lessing und Klopstock lieferten Beiträge für dieses Blatt. Ein „naiver, launiger Ton“ schwebte Claudius für seine eigenen Beiträge vor und es gelang ihm meisterhaft sie für Ernst und Scherz, für Vers und Prosa zu handhaben. Herder nannte Claudius ein Genie, Goethe und Schiller aber verhielten sich kühl, ja ablehnend; die romantischen Dichter und Denker wie Arnim, Brentano und Eichendorff aber verehrten ihn und liebten sein Werk. Claudius Einfluss auf die deutsche Lyrik war beträchtlich. Theodor Storm meinte: „Zu einer Zeit, wo sowohl die poetische als auch die musikalische Lyrik in Deutschland sich in conventionelle Thee- und Kaffeeliedchen verloren hatte, fand er zuerst den unmittelbaren Ausdruck der Empfindung wieder, namentlich und bis heute kaum übertroffen: Der Naturempfindung.... Das Abendlied „Der Mond ist aufgegangen“ und die ergreifenden Verse „An dem Grabe meines Vaters“ können nur mit der Sprache in der sie entstanden sind, untergehen“.

Karl-Heinz Langer

Sonntag, 31.1.16, 15:00 – 17:00 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €, >65 J.: 6,00 €

(inkl. Kaffee und Kuchen)

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert.
Telefonische Anmeldung erforderlich (707690)

2020I

Pantomime – Körpersprache

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, die Grundtechniken und vielfältigen Stilrichtungen der nicht immer „stillen“ Kunst der Körpersprache kennenzulernen. Spaß am gemeinsamen, darstellenden Spiel ist die einzige Voraussetzung. In Spielszenen entwickeln sich ein besseres Kennenlernen von Körpersprache und die Möglichkeit, die Kommunikation untereinander zu verbessern. Es werden Entspannungs-, Bewegungs-, Atem- und Sprechübungen als auch die Arbeit mit der Videokamera angeboten.
Bitte mitbringen: Jogginganzug o.ä., Gymnastikschuhe, dicke Socken, Decke, Kissen und Verpflegung
Kosten für ein Mittagessen im Kiek in! sind in den Kursgebühren enthalten.

Kay Prinz

Samstag, 21.11.15, 11:00 – 17:00 Uhr

Volkshochschule, 41,80 €, Kleingruppe

2020J

Improvisationstheater

Dieser „Improcrashkurs“ soll wie eine gute Improvisation sein: knackig! Willkommen sind alle, die Lust am Schauspielen haben, einfach loslegen wollen, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse. Wir werden gemeinsam die Grundideen des Improvisationstheaters kennenlernen: Dem Spielimpuls nach Lust und Laune nachgehen, „Ja“ sagen, den Kopf ausschalten und das alles mit viel Spaß. Ach ja, und die Freude am Scheitern bitte nicht vergessen! Spielerisch steigen wir ein, ins „Improtheater“. Wir probieren aus und erleben, was für lebendige und lustige Szenen in kurzer Zeit entstehen. Und das Ganze ohne Drehbuch, Rollenvorgabe und Regieanweisung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Hatto ter Hazeborg

montags, ab 28.9.15, 19:00 – 21:30 Uhr, 3x

Volkshochschule, 27,00 €

V 20300V

Immer wieder sonntags...

Historische Gartenanlagen in Schleswig-Holstein

Gärten dienten von jeher als Medium der sich wandelnden Anschauungen von Gott und Natur, Individuum und Gesellschaft sowie als Spiegel seelischer Befindlichkeiten. So wurde z.B. das Ideal der in geometrischen und architektonischen Formen angelegten Gärten der Renaissance und des Barock am Ende des 18. Jahrhunderts abgelöst durch die aus England kommende Mode des Landschaftsgartens. Es entstanden Miniaturlandschaften, die aussahen, als wären sie natürlich gewachsen, denn „Natur“ war vor dem Hintergrund naturreligiösen Denkens zum Symbol der Freiheit geworden. Schleswig-Holstein war und ist reich an historischen Gärten und Parkanlagen. Der Vortrag möchte die Geschichte der Gartenkunst an Hand dieses lebendigen Erbes, in dem die internationalen Vorbilder durchaus eigenständig weiterentwickelt wurden, nachzeichnen.

Dr. Anette Falkenberg

Sonntag, 8.11.15, 15:00 – 17:00 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €, >65 J.: 6,00 €

(inkl. Kaffee und Kuchen)

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert.
Telefonische Anmeldung erforderlich (707690)

V 20301V

Immer wieder sonntags...

„Ich will immer weiter, weiter!“ Paula Modersohn-Becker, ein Künstlerleben zwischen Konvention und Aufbruch

Paula Modersohn-Becker (1876 – 1907) gilt heute als berühmteste Malerin der Worsweder Künstlerkolonie, doch zu ihren Lebzeiten war sie dort nie so recht akzeptiert: „Verstanden wird sie hier von keinem“, notiert ihr Ehemann Otto Modersohn in sein Tagebuch. Frühzeitig begreift sie, dass sie ihre künstlerische Perspektive erweitern muss, und sie träumt von neuen Horizonten: „Ich glaube, ich werde mich von hier fortentwickeln.“ Paulas kurzes, intensives Leben zwischen norddeutscher Provinzialität und Pariser Weltläufigkeit ist geprägt von ihrem Ringen um künstlerische Entwicklung und Eigenständigkeit – und steht damit auch für die beginnende Emanzipation der Frauen und ihren Kampf für eine selbstbestimmte Existenz.

Dr. Hans Thomas Carstensen

Sonntag, 15.11.15, 15:00 – 17:00 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €, >65 J.: 6,00 €

(inkl. Kaffee und Kuchen)

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert.
Telefonische Anmeldung erforderlich (707690)

V 20306JV

Museum zum Kaffee – „...stretching“: Textilkunst von Dorothea Reese Heim

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Dorothea Reese-Heim gehört zweifellos zu den bedeutenden Vertreterinnen der gegenwärtigen Papier- und Textilkunst. Im Museum Tuch + Technik zeigt sie ihre phantasievollen Objekte, die den Betrachter unmittelbar gefangen nehmen. Ihr Werk umfasst mannigfaltige Zeichnungen und Skulpturen – die immer einen Bezug zu textilen Materialien haben. So sind zum Beispiel Bindungstechniken und Webarten, aber auch Steuerungskarten von Webstühlen Inspiration oder Material für ihre Kunst. Während des Rundgangs durch die Ausstellung und beim abschließenden gemeinsamen Kaffeetrinken ist genügend Zeit sich über die Textilkunst auszutauschen.
Die Ausstellung ist vom 30. Oktober 2015 bis 21. Februar 2016 im Museum Tuch + Technik zu sehen.

Karin Ruhmüller

Donnerstag, 21.1.16, 15:00 – 16:30 Uhr

Museum Tuch + Technik, 10,00 €

(inkl. Kaffee und Kuchen)

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert.
Telefonische Anmeldung erforderlich (707690)



V 20310V Exkursion

Eine Führung „Hinter die Kulissen einer Ausstellung“

In Kooperation mit der Herbert-Gerisch-Stiftung

Anhand der aktuellen Ausstellung der Herbert-Gerisch-Stiftung „VOM GROSSEN UND GANZEN – DIE SAMMLUNG HAUS N/ Teil 2“ bietet diese Führung einen Blick hinter die Kulissen. Wie gestalte ich einen Raum, um das Bild zu hängen. Was macht das Bild mit dem Raum? Wie hänge ich ein Bild, das mehrere hunderttausend Euro kostet? Diese und viele weitere Fragen rund um eine Ausstellung werden beantwortet. Ein Blick in die historischen Räume der Stiftung, die sonst nicht zugänglich sind, rundet diese besondere Führung ab. Beim abschließenden gemeinsamen Kaffeetrinken in dem der Villa Wachholtz angeschlossenen Café Harry Maasz bleibt noch genügend Zeit, die hier gewonnenen Eindrücke Revue passieren zu lassen.

Freitag, 25.9.15, 15:00 – 17:00 Uhr

Herbert-Gerisch Stiftung, 13,00 €

(inkl. Kaffee und Kuchen)

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert.
Telefonische Anmeldung erforderlich (707690)

V 20315V Exkursion

Neumünster auf den 2. Blick:

Rundgang durch das „preußische Viertel“ von Neumünster

Im Plan der Stadt Neumünster aus dem Jahre 1900 sind drei Villenbezirke ausgewiesen. Den meisten Neumünsteranern ist bewusst, dass sich am Mühlenhof und im Bereich der Marienstraße jeweils einer dieser Bezirke befindet. Aber wo ist der dritte? Dieser liegt im Nordwesten der Stadt an Carl- und Färberstraße. Hier finden sich nicht nur die Spuren ehemals prächtiger Villen, sondern auch interessante Schulbauten sowie das 1889/90 auf Initiative von Generalkonsul Pickenpack, Hamburg, nordwestlich des Bahnhofs angelegte Wohnviertel, das den Namen „preußisches Viertel“ erhielt, weil die Straßen dort nach preußischen Persönlichkeiten benannt sind.

Dr. Anette Falkenberg

Samstag, 12.9.15, 14:30 – 17:00 Uhr

Exkursion, 7,00 €

Treffpunkt: Ecke Carl- und

Rendsburger Straße

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert.
Telefonische Anmeldung erforderlich (707690)

V 20316V Exkursion

Neumünster auf den 2. Blick:

Stadtführung entlang der Stolpersteine

Die „Stolpersteine“ liegen eingebettet in den Fußwegen von mittlerweile über 750 Städten in ganz Europa. Sie sind Menschen gewidmet, die während der Zeit des Nationalsozialismus aus religiösen, weltanschaulichen, rassistischen und politischen Gründen verfolgt, deportiert und ermordet wurden. Die kleinen Betonwürfel sind mit einer Messingplatte beschichtet; die Beschriftung darauf gibt Auskunft über den Namen des Opfers, seines Geburts- und Todesjahres sowie des Ortes der Deportation/des Todes. Der ca. zweistündige Stadtrundgang mit der Stadtführerin Heide Winkler widmet sich diesem Aspekt der Stadtgeschichte.

Heide Winkler

Samstag, 26.9.15, 14:30 – 16:30 Uhr

Die Führung ist kostenlos, telefonische Anmeldung erforderlich (707690).

Treffpunkt: Tourist-Information/Pavillon auf dem Großflecken

V 20317V Exkursion

**Aufnahme läuft! – Drehort Neumünster
Fotografiert von Walter Erben –
Ein Stadtrundgang**

1972 hat der frühere Pressefotograf Walter Erben Dreharbeiten zum Film „Bauern, Bonzen und Bomben“ nach dem großen Roman von Hans Fallada mit seiner Kamera festgehalten. Er war dabei, als in der Vicelinstraße das „Landvolk“ aufmarschierte, in der Straße Hinter der Kirche die Redaktionsräume der „Chronik für Altholm“ nachgestellt wurden und Regisseur Egon Monk in Neumünster unterwegs war auf der Suche nach Originalschauplätzen für den Fernseh-Fünfteiler, dessen erster Teil 1973 ausgestrahlt wurde. An diese Drehorte führt ein Stadtrundgang mit Urte Grode, die sich schon mit ihren Spaziergängen „Wie Fallada Neumünster sah...“ auf die Spuren des berühmten Schriftstellers begeben hat. Fallada hat 1929 einige Zeit in Neumünster als Annoncenwerber und Redakteur gelebt und hier die Vorlagen für „Bauern, Bonzen und Bomben“ gefunden.

Gemeinsam mit Monika Krebs, die damals als Jungredakteurin beim „Holsteinischen Courier“ ihren fotografischen Ausbilder Walter Erben begleitet hat, führt Urte Grode nun an die historischen Kulissen für die Literaturverfilmung, für die so namhafte Charakterdarsteller wie Ernst Jacobi, Arno Assmann und Siegfried Wischnewski in Neumünster vor der Kamera standen.

Achtung: Einen Vortrag zur Fotografie von Walter Erben „Neumünster in Schwarz-Weiß“ findet man auch unter der Kursnummer 20318V.

Urte Grode/Monika Krebs

Samstag, 10.10.15, 15:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt: vor dem Haupteingang der Stadthalle

Exkursion, 5,00 €

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert.
Telefonische Anmeldung erforderlich (707690)

V 20318V Exkursion

**Neumünster in Schwarz-Weiß –
fotografiert von Walter Erben**

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Fotografie ist eine Bildsprache. Vielleicht die einzige Sprache, die überall in der Welt verstanden wird. Das macht sie so wertvoll und einzigartig. Gerade in einer Zeit der digitalen Bilderflut, in der nahezu jede menschliche Regung festgehalten wird, wirken die reduzierten Schwarz-Weiß-Fotografien wohltuend ruhig. Mit einem brillanten Auge für das Motiv hat der frühere Pressefotograf Walter Erben, der 1988 im Alter von 67 Jahren gestorben ist, jahrzehntelang Bilder für den „Holsteinischen Courier“, für Agenturen und Magazine gemacht. Seine Schwarz-Weiß-Fotografien aus den 50er, 60er und 70er Jahren haben nichts von ihrer Ausstrahlung verloren. Walter Erben fotografierte Notzeiten, Flüchtlinge, Wiederaufbau, Menschen auf der Straße, Sportveranstaltungen, politische Versammlungen, Filmstars, Feuerwehreinsätze und Verkehrsunfälle, Miss-Wahlen, Arbeiterinnen und Arbeiter in den Fabriken, Kinder im Zeltlager, Theater und Konzerte. Er bildete öffentliches Leben ab. Im Rahmen dieser Vortragsveranstaltung will die Journalistin und Fotografin Monika Krebs, die seit 2010 den gesamten fotografischen Nachlass von Walter Erben besitzt, ihn sichtet und verwaltet, einen Querschnitt der Arbeiten von Walter Erben vermitteln.

Monika Krebs

Mittwoch, 25.11.15, 19:00 – 20:30 Uhr

Museum Tuch + Technik, 6,00 €

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert.
Telefonische Anmeldung erforderlich (707690)

Rund um die Uhr

Anmelden: per Fax 0 43 21 / 4 19 96 99
und E-Mail: info@vhs-neumuenster.de



V 20319V

Buchvorstellung: ZeitenWechsel – Industriekultur in Neumünster, Annäherungen

In Kooperation mit der Unteren Denkmalschutzbehörde und dem Kulturbüro der Stadt Neumünster

Pünktlich zum Tag des offenen Denkmals 2015 (Rahmenthema: Handwerk, Technik, Industrie) erscheint das Fotobuch „ZeitenWechsel – Industriekultur in Neumünster/Annäherungen“. Im Frühjahr 2014 beschäftigte sich ein Fotokurs der Volkshochschule Neumünster mit dem Thema Industriedenkmäler. Insgesamt acht unterschiedliche Objekte der Neumünsteraner Industriegeschichte waren Ziel des Kurses, unter anderem die Julius Bartram Tuchfabrik, der SWN Wasserturm oder die Firma H.G. Schmidt in der Wrangelstraße. Es sind Bilder entstanden, die dem Betrachter spannende Ein- und Ausblicke gewähren. Die Fotos entwickeln Ihre eigene Sprache, erzählen eigene Geschichten, es entsteht eine besondere Stimmung und Ästhetik. Im Rahmen des Kunstfleckens 2014 wurden sie dann in den Räumen des Caspar-von-Saldern-Hauses gezeigt. Diese Ausstellung hat den Neumünsteraner Autor Ulrich Grode dazu veranlasst, seinen Protagonisten literarisch auf die Reise zu schicken. Er schlendert durch die Räume der Ausstellung, betrachtet die Bilder, lässt uns teilhaben an seinen Gedanken, in denen sich Vergangenheit und Gegenwart auf geheimnisvolle Weise verbinden. Anschließend gibt Christiane Wilbrandt, von der Unteren Denkmalschutzbehörde der Stadt Neumünster, den gezeigten Orten einen Namen, nennt Fakten und historische Entwicklungen, stellt Zusammenhänge her. Daraus ist ein Fotobuch entstanden, das Gelegenheit gibt, sich anhand der Bilder und Texte ausgewählten Orten der Industriekultur Neumünsters zu nähern und die Stadt danach vielleicht auch mit etwas anderen Augen zu sehen. Dazu laden wir sie an diesem Tage herzlich ein. Das Projekt wird unterstützt von: Stiftung Sparkasse Südholstein, Hermann und Karla Hinrichs – Stiftung, Dr. Hans Hoch Stiftung, Verein zur Förderung der Kunst in Neumünster e.V.

Sonntag, 13.9.15, 11:00 – 12:00 Uhr
Der Veranstaltungsort wird ab Mitte August bekannt gegeben, gebührenfrei

Abmeldungen

Bitte denken Sie daran, dass Abmeldungen von Kursen grundsätzlich schriftlich erfolgen müssen.

20504K

Kunst am Abend: Der etwas andere Zeichenkurs – Gegenständliches Zeichnen

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Zeit am Abend für die Kunst! Nach den Motto: „FREIHEIT KOMMT VON KÖNNEN“ werden die notwendige Feinmotorik, sowie weitere wichtige Eigenschaften wie Aufmerksamkeit, Beständigkeit, Beobachtungsgabe und Konzentrationsfähigkeit entwickelt. Ziel ist es, ein Fundament für einen individuellen künstlerischen Ausdruck durch objektives handwerkliches Können zu verschaffen. Vermittelt werden die Grundlagen des Zeichnens: Perspektive, figürlicher Aufbau, Licht und Schatten, verschiedene Oberflächen und Strukturen (Stofflichkeit), Komposition und Grundregeln. Die Inhalte sind so strukturiert, dass ein Weiterführen der Kurse möglich ist, neu hinzugekommene Teilnehmer können ebenso angemessen betreut werden.

Bitte mitbringen: Bleistifte Faber Castell (HB, B, 2B), Klammer und Knetgummi

Dobri Gjurov
montags, ab 28.9.15, 18:00 – 19:30 Uhr, 8x
Volkshochschule, 79,40 €
Maximal 7 Teilnehmer/-innen
Materialkosten für Zeichenpapier und Zeichenunterlagen in Höhe von ca. 5,00 bis 8,00 € sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

20506

Comic- und Cartoonzeichnen

Mit wenigen Strichen zum eigenen Comic
für Anfänger

Jeder hat sicherlich schon einmal einen Comic oder Cartoon gelesen. In diesem Kurs wird gezeigt, dass es gar nicht so schwer ist, einen eigenen Comic zu zeichnen. Mit viel Spaß werden die Grundlagen des Comiczeichnens vermittelt.
Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Geodreieck und viel Spaß am Zeichnen

Bianca Stuck
Samstag u. Sonntag, 10.+11.10.15,
10:00 – 14:30 Uhr
Volkshochschule, 43,00 €, Kleingruppe
Materialkosten für Zeichenpapier in Höhe von 3,00 € sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

20507

Comic- und Cartoonzeichnen

Mit wenigen Strichen zum eigenen Comic
für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger/-innen

Sie haben Vorkenntnisse im Comiczeichnen und träumen von ihrem eigenen Cartoon oder Comic? Dann sind sie hier genau richtig. Dieser Kurs gibt ihnen den letzten Schliff. Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Geodreieck und viel Spaß am Zeichnen
Materialkosten für Zeichenpapier in Höhe von 4,00 € sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

Bianca Stuck
Samstag u. Sonntag, 7.+8.11.15,
10:00 – 14:30 Uhr
Volkshochschule, 43,00 €, Kleingruppe

Malen macht Freude:

Kunstwerkstatt am Vormittag

Leitung: Kay Prinz

Für Einsteiger und Fortgeschrittene bietet dieser Kurs die Möglichkeit, verschiedene Zeichen- und Maltechniken (außer Ölmalerei) zu erlernen oder zu erweitern. Alle Stilrichtungen, alle Mischtechniken sind möglich. In jeder Wasser vermalbaren Technik (Aquarell, Acryl, Gouache, Dispersion etc.) kann gearbeitet werden. Jede Zeichentechnik (Kohle, Bleistift, Kreide etc.) kann erlernt werden.

20521

mittwochs, ab 16.9.15, 10:00 – 12:00 Uhr,
12x, Volkshochschule, 84,20 €

20522

mittwochs, ab 16.9.15, 12:00 – 14:00 Uhr,
12x, Volkshochschule, 84,20 €

20525K

Mit Kunst ins Wochenende: Aquarellmalerei – Blumen- und Landschaftsmalerei auf den Spuren von Emil Nolde

Blumenbilder und Landschaftsdarstellungen eignen sich hervorragend, um einen Einstieg in die Aquarellmalerei zu wagen. In diesem Anfängerkurs erfährt man einiges über das Werk und Leben von Emil Nolde und erschließt sich auf diesem Wege den Zugang zur Aquarellmalerei. Der bekannte expressionistische Maler war übrigens einige Male in Neumünster gewesen. Hier besuchte er den Buntpapierfabrikanten Paul Ströhmer, der seit 1909 Noldebilder sammelte. Ströhmer kam es bei seiner Sammlung nicht auf Wirklichkeitsnähe oder erzählende Inhalte an, sondern ihn berührte „die farbige Erscheinung“ in Noldes Kunst. Wir wollen

diese einzigartige Farbigkeit auch in unseren Blumen- und Landschaftsbildern erfassen. Einzigartig ist die lasierende, durchscheinende Technik von wasserlöslichen Farben. Sie verleiht jedem Bild ihre spezielle Note. Bitte mitbringen: Malkittel, Aquarell- und/oder Gouachefarben, Pinsel, Aquarellblock

Katja Brockmüller
freitags, ab 9.10.15, 16:00 – 17:30 Uhr, 6x
Volkshochschule, 59,80 €
Maximal 7 Teilnehmer/-innen

20535

Landschaftsmalen nach BOB ROSS®

Ein Tag – ein Gemälde

für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene

Die Maltechnik des international bekannten Künstlers BOB ROSS garantiert Anfänger/-innen und Fortgeschrittenen erstaunliche künstlerische Erfolge. An nur einem Tag erarbeiten wir in einem Gemälde (Winterlandschaft Wintersonne) die Schönheit der Natur und verwirklichen schöpferisch und farbenfroh unsere kreativen Malräume. Mit fachkundiger Unterstützung werden Idee, Farbe und Form zu einer interessanten Komposition umgesetzt. Nach dem Kurs kann jede(r) ein selbstgemaltes, fertiges Gemälde mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: „Malkleider“, Küchenpapier und BabyÖl-Tücher

Rose Adrian-Trienien
Sonntag, 13.9.15, 10:00 – 16:00 Uhr
Volkshochschule, 23,40 €, Kleingruppe
Materialkosten für Leinwand, Farben, Malmedien, Bereitstellung von Spezialpinseln, Palette, Staffelei in Höhe von 30,00 € sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

20537

Freie Acrylmalerei Ein Tag – ein Gemälde

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Mit den vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten der neuen experimentellen Acrylmalerei erleben wir einen kreativen und erfüllenden Maltag. Wir gestalten intuitiv und spontan moderne Landschaften oder abstrakte Bildwelten. Ob mit Pinsel, Spachtel, Rolle oder Schwamm – es entstehen kraftvolle und phantasiereiche Bilder in leuchtenden Acrylfarben. Wir sind offen für unerwartete Ergebnisse. Glückliche Zufälle werden in unseren persönlichen künstlerischen Ausdruck verwandelt. Ein jeder kann so individuelle Ideen unter fachlicher Anleitung kompetent umsetzen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Denn in diesem Malprozess wird die

Entwicklung des eigenen Stils von der Dozentin individuell künstlerisch gefördert. Bitte mitbringen: „Malkleider“, Küchenpapier, 2 Wassergläser

Rose Adrian-Trienien
Sonntag, 29.11.15, 10:00 – 16:00 Uhr
Volkshochschule, 23,40 €, Kleingruppe
Materialkosten für Leinwand, Farben, Strukturpaste, Malmedien usw. und Bereitstellung von Pinsel, Staffelei, Palette in Höhe von 25,00 € sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

20540

Porzellanmalerei

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit der Einführung in das Kunsthandwerk der Porzellanmalerei. Fertigen Sie selbst aus einer einfachen weißen Vase (oder Teller) eine interessante Dekoration in einer traditionellen Malerei oder nach eigenen Entwürfen, oder lassen sich durch die Lüster-Malerei zu neuen Ideen inspirieren. Weiterhin können Sie auch das Rändern mit Poliergold erlernen.

Bitte mitbringen: wenn vorhanden weißen Teller, eventuell ein paar Pinsel

Irene Hegemeister
mittwochs, ab 16.9.15, 15:30 – 17:30 Uhr,
10x, auch in den Ferien!
Volkshochschule, 86,34 €, Kleingruppe

NEU 20601

Ballon modellieren

Aus Ballons tolle Figuren drehen

Haben Sie schon mal einen Ballonhund von einem Ballonkünstler überreicht bekommen und sich gefragt, „Wie macht man das?“ Nach diesem Kurs werden Sie der Star auf der nächsten Party ihres Kindes sein. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt verschiedene Ballonfiguren zu formen. Blumen, Tiere,... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Jeder kann es lernen!

Bianca Stuck
Samstag u. Sonntag, 26. + 27.9.15,
jeweils 10:00 – 14:30 Uhr
Volkshochschule, 43,00 €, Kleingruppe
Materialkosten in Höhe von 3,50 € sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

20606K

Töpfern – Klassisch

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden für Anfänger die Grundbegriffe des Arbeitens mit Ton vermittelt. Fortgeschrittene können zu vorgegebenen Themen arbeiten oder eigene Ideen



Ihr Kompetenzteam 



Immobilienvermittlung | Gutachten | Hausverwaltung

www.clausen-immob.de



Unser Team freut sich auf Ihren Anruf!
Tel.: 0 43 21 / 4 36 06

Inh.: Jan-Dirk Clausen | Dipl.-Sachverst. DIA
Bahnhofstraße 46 | 24534 Neumünster

entwickeln. Unter Anleitung und mit Hilfe der Kursleiterin, einer erfahrenen Keramikerin, kann aufgebaut, an der Drehscheibe gearbeitet, modelliert und experimentiert werden. Hier können Sie erfahren und lernen, was Sie schon immer über Ton wissen wollten. Wenn einige grundlegende Regeln beachtet werden, bietet der Werkstoff Ton eine unendliche Fülle von Möglichkeiten und große Freiheiten! Im Rahmen des Kurses ist es möglich Gefäße und Objekte für drinnen und draußen zu erarbeiten. Bitte mitbringen: schmutzfeste Kleidung und Geduld

Susanne Kallenbach
montags, ab 28.9.15, 19:30 – 21:30 Uhr, 6x
Volkshochschule, 79,40 €
Maximal 7 Teilnehmer/-innen
Materialkosten je nach Verbrauch sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

20611K

Arbeiten mit Speckstein

Speckstein ist ein weicher Stein, der sich leicht bearbeiten lässt. Farbe und Form des Steins geben häufig die Form schon vor. Während des Workshops sollen abstrakte Objekte erarbeitet werden.

Renate Kannenberg
Samstag u. Sonntag, 7. + 8.11.15,
10:00 – 17:00 Uhr, Jugendverband
Neumünster, 68,20 €, Kleingruppe
Materialkosten je nach Steingröße 15,00 bis 30,00 €. Informationen über Größe und Kauf der Steine vermittelt die vhs im Vorfeld.



20621J

Schmuck, der die Seele berührt

Eine Einführung in das Goldschmiedehandwerk

Lassen Sie Ihre Seele baumeln und vergessen Sie einen Moment Ihren Alltag. Fertigen Sie sich in diesem Schmiedekurs 2-3 Lieblingsstücke an. Die Goldschmiedemeisterin stellt das Werkzeug und Sterling Silber in bearbeiteten Formen, wie Ringschienen und Blechen zur Verfügung und steht Ihnen fachkundig bei der Anfertigung zur Seite. Es soll ein unvergesslicher Kurs für Sie werden. Für Absprachen über realisierbare Schmuckstücke und Materialverbrauch nimmt die Kursleitung Kontakt mit den Teilnehmenden auf. Nach Materialbestellung gemäß dieser Absprache müssen dafür auch bei begründetem Kursrücktritt 10,00 € zusätzlich zur Stornogebühr entrichtet werden.

Meike Fabricius

Samstag, 16.1.16, 10:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 17.1.16, 10:00 – 14:00 Uhr

Grundschule Brokstedt, 64,00 €, Kleingruppe. Materialkosten je nach Verbrauch ab 60,00 € + 10,00 € Kostenpauschale werden vor Ort erhoben.

20627K

Kreative Lederwerkstatt

Leder ist ein natürlicher und sehr wandelbarer Werkstoff. Vom mittelalterlichen Pfeilköcher bis zur modernen Laptop Tasche sind der eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt. In diesem Kurs wird nicht nur eine Einführung in den Werkstoff Leder gegeben, sondern es können auch eigene Ideen umgesetzt werden.

Ob als Weihnachtsgeschenk für andere oder für sich selbst, Gürtel, Taschen, Mappen und vieles mehr können nach eigenem Design individuell hergestellt werden. Hierzu werden unterschiedliche Techniken, wie die Kantenbearbeitung und unterschiedliche Verbindungstechniken (Nieten, Kleben, Nähen mit Flechtband, Nähen mit Sattlerstich) erlernt, so wie einfache Schmucktechniken (Färben, Prägen) eingeübt.

Bitte mitbringen: einen Hammer (wenn vorhanden Holzhammer), eine Gabel, ein Lineal, ein Teppichmesser

Henrik Brede

Freitag, 11.12.15, 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 12.12.15, 11:00 – 17:00 Uhr

Volkshochschule, 59,80 €

Materialkosten in Höhe von ca.

15,00 – 20,00 € sind bei der Kursleitung

zu bezahlen. Maximal 7 Teilnehmer/-innen

20630

Schweißen für Anfänger/-innen

Sie erhalten einen kurzen Überblick über Arbeitssicherheit beim Schweißen und verschiedene Schweißtechniken, die Sie am 2. und 3. Termin praktisch üben können.

Bitte mitbringen: Schutzanzug („Blaumann“) und feste Schuhe tragen!

Michele Impagnatiello

mittwochs, ab 30.9.15,

18:15 – 21:15 Uhr, 3x

DVS, 51,40 €, Kleingruppe

Materialkosten von ca. 50,00 € sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

V 20701V

Wien ist „ein Herrlicher Ort – für mein Metier der beste Ort von der Welt“.

Mozarts Wiener Jahre

Vortrag mit Klangbeispielen und Bildern
In Kooperation mit der Stadtbücherei Neumünster

Nach dem Bruch mit dem Salzburger Fürstbischof im Frühjahr 1781 sah sich Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791) gezwungen, in Wien sein Glück als freischaffender Komponist und Musiker zu suchen. Die Herausforderungen, die eine solche Existenz mit sich brachte, waren allerdings immens: So musste sich Mozart nicht nur allgemein als Künstler in der Kaiserstadt etablieren, sondern auch eine Familie ernähren und sich zu allem Überfluss gegen eine intrigante Hofclique zur Wehr setzen. Wenngleich dieser Versuch letztlich nicht zum erhofften Glück führte, so haben Mozarts zehn Wiener Jahre der Menschheit doch eine musikalische Sternstunde beschert.

Dr. Gero Ehlert

Freitag, 20.11.15, 19:00 – 21:00 Uhr

Stadtbücherei Neumünster, 8,00 €

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert.
Telefonische Anmeldung erforderlich (707690)

20801

Gitarre spielen für Anfänger

in Kooperation mit der Musikschule Neumünster

Ob die eigene, kürzlich gekaufte, oder zu Hause das „Erbstück“ des Bruders oder der Schwester, das schon seit Langem ungespielt in der Ecke liegt – eine Gitarre, auf der nicht gespielt wird, ist eine traurige Angelegenheit. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit zur Aufheiterung der Situation: Gitarre in die Hand nehmen und einen ersten Einstieg ins Gitarrespielen wagen! Vom unmittelbaren Anfang bis zu den ersten Akkorden, hier lernt man alles für unbeschwerte Freude am Gitarrenspielen. Tipps zum Saitenstimmen und zur Anschlagtechnik, einfache Melodien und einfache Liedbegleitung und alles, was man sonst noch wissen möchte. Vorkenntnisse sind nicht von Nöten, nur Interesse und ein klein wenig Fleiß.

Bitte mitbringen: eigene Akustikgitarre

Dr. Wolfgang Grabsch

montags, ab 14.9.15, 20:00 – 21:30 Uhr, 12x
14.09., 21.09., 28.09., 20:00 bis 21:00

Volkshochschule, 71,40 €, Kleingruppe

Weiterführende Kurse können über die Musikschule Neumünster angefragt werden.



Kiek in!
Neumünster

*Schöne Feiern bleiben
in Erinnerung!*

Räume, Terrassen und Säle
für bis zu 300 Gäste

Bühnenausstattung, Tresen und
professionelle Beschallung

Menü- und Veranstaltungsplanung
mit persönlicher Beratung für Hochzeiten,
Konfirmationen, Geburtstage oder andere Feiern

Das Kiek In! ist eine Außentraustelle des Standesamtes Neumünster



DAS KIEK IN! IST EINE
ANSTALT ÖFFENTLICHEN
RECHTS DER STADT
NEUMÜNSTER

Gartenstraße 32 · Neumünster · Telefon: 04321 41996-0 · info@kiek-in-nms.de · kiek-in-nms.de



20805

Djembe – Trommelworkshop für Anfänger/-innen

Auf diesem Workshop tauchen wir in die Welt der westafrikanischen Rhythmen ein. Wir spielen auf originalen Djembes aus Guinea, so heißen die Trommeln mit der enormen Klangvielfalt. Unter professioneller Anleitung lernen wir die verschiedenen Anschläge kennen und spielen unterschiedliche Rhythmen im groovigen Miteinander. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Instrumente werden von der Kursleitung gestellt.

Tina Idiado

Sonntag, 8.11.15, 15:00 – 17:30 Uhr
Volkshochschule, 32,14 €

20917

Tango Argentino – die sinnlichste Form der Zweisamkeit

Wenige wissen, dass der Argentinische Tango nicht aus Show-Figuren, sondern vielmehr aus einem gemeinsamen Gehen mit der Musik besteht. Eine natürliche Bewegung, für jedes Alter geeignet. Unser Schwerpunkt liegt auf einer entspannten, körpergerechten Haltung, dem richtigen Atmen, dem lockeren Stehen und Gehen, mit einem besonderen Augenmerk auf Rückenmuskulatur und freier Bandscheibe. Auf eine unterhaltsame Art werden die Grundlagen des Paartanzes in theoretischer wie praktischer Form behandelt. Dazu gehört eine Einführung in die Geschichte des Tango Argentino und dessen musikalische Formen sowie das Einstudieren erster Schritte und Bewegungsmuster. Lassen Sie sich verzaubern von der schwerelosen Melancholie und den hinreißenden Rhythmen des argentinischen Tangos, lösen Sie sich vom Alltagsstress! Paaranmeldungen sind wünschenswert, aber keine Voraussetzung. Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Bitte Tanzschuhe, oder auch bequeme Schuhe mitbringen. Für die Damen ist ein Absatzschuh (5 – 7 cm) vorteilhaft. Die Sohlen sollten Drehungen möglich machen, also relativ glatt sein.

Dobri Gjurov

montags, ab 14.9.15, 20:00 – 21:30 Uhr, 10x
Volkshochschule, 65,00 €, Kleingruppe

Fandango

Flamenco-Workshops für Einsteiger

Durch Tanz und Musik die eigene Lebendigkeit ausdrücken ist eine der schönsten Sachen auf der Welt. Wir tauchen ein in die

Schönheit des Flamencos. Mit dem Fandango lässt sich der Flamencotanz besonders gut erlernen. Beeindruckt er doch durch seine Rhythmik und schlichte Eleganz. In diesem Kurs lernen wir die ersten beiden von vier Strophen. Mit der einfachen Schrittfolge werden wir die für den Flamenco typischen Hand- und Armbewegungen kennenlernen und uns vom Temperament dieses Tanzes mitreißen lassen. Rhythmische Palmas (Klatschen) und Taconeos (Stampfen) im Copás (Takt) begleiten unseren Tanz. Der Kurs ist für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Kurs 2 bildet die Fortsetzung von Kurs 1. Die Kurse können auch unabhängig voneinander belegt werden. Bitte mitbringen: feste Schuhe mit Absatz, die Damen einen schwingenden Rock

Birga Clausen

Volkshochschule, 37,41 €

20919

Flamenco-Workshop für Einsteiger Kurs 1

Samstag u. Sonntag, 3. + 4.10.15,
14:30 – 18:00 Uhr

20920

Flamenco-Workshop für Einsteiger Kurs 2

Samstag u. Sonntag, 21.+ 22.11.15,
14:30 – 18:00 Uhr

20922K

American Tap Dance – Grundkennt- nisse des Steptanzes

Stepptanz ist ein akustischer Bühnentanz mit Metall an den Sohlen, sodass der Tänzer zum Perkussion-Musiker wird. Dies unterscheidet den Stepptanz von allen anderen Tanzstilen. An diesem Nachmittag werden Grundkenntnisse vermittelt und eine kurze, aber vollständige Bewegungssequenz unterrichtet. Ziel ist es hierbei, in die Welt des American Tap Dance einzutauchen und zu beobachten wie sich unser Körper in ein Percussion-Instrument verwandelt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und saubere Halbschuhe mit einer glatten Sohle (ideal: Ledersohle, bitte keine Gummisohle)

Sabine Pahlke

Samstag, 17.10.15, 15:00 – 18:00 Uhr
Volkshochschule, 20,60 €
Maximal 7 Teilnehmer/-innen

Neue Kurse für Jugendliche und Erwachsene, Beginn im August und November.

149 00



Tanzschule
Inh. Uwe und Tabea Höftmann

**Gesellschaftstanz,
Kindertanz u.v.m.**

Nähere Auskunft und
Anmeldung unter

www.tsfaf.de

Jetzt: Georg-Fuhg-Str. 6 • NMS (beim LOG-IN)



NEU 20924

Freier Tanz – Improvisation Workshop

Freies Bewegen und Darstellen als Körper- und Sinneserfahrung ist ein geeignetes und beliebtes Ausdrucksfeld. Mit kreativer Anleitung und Hilfe kommen sie gezielt in Bewegung, entdecken die eigenen Bewegungsqualitäten, schulen die Körperwahrnehmung und die Vorstellungskraft. Sie lernen ihren Körper und seine Bewegung als Ausdrucksmittel einzusetzen. Durch Ausprobieren, Loslassen und Experimentieren wird eine Brücke zwischen dem Tanz als Ausdrucksform und dem Einklang von Körper, Geist und Seele gebaut. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme, luftige Bewegungs-/ Sportkleidung, Getränke, rutschfeste Socken

Nia Dominique Frahm

Samstag, 28.11.15, 14:00 – 17:00 Uhr
Volkshochschule, 17,80 €, Kleingruppe

20929

Russische Volkstänze zum Mitmachen

Beitrag im Rahmenprogramm zum Schleswig-Holstein Musik Festival in Neumünster

Das russische Volk besitzt eine reiche Tanzfolklore. Berichte über russische Tänze finden sich in geschichtlichen Werken und Schriften aus dem 11. Jahrhundert. Die zertifizierte Tanzleiterin (DBT: Deutscher Bundesverband Tanz e.V.) Frau Sonja Hartmann lädt ein zu einem tänzerischen Streifzug durch die Vielfältigkeit lokaler russischer Tanztraditionen. Dabei stehen leicht nachzuvollziehende Tänze im Vordergrund, bei denen nicht die Perfektion, sondern der Mut zur Bewegung und das heitere Miteinander gefragt sind. Mitmachen ist erwünscht und Zuschauen ist möglich.

Sonja Hartmann

Sonntag, 2.8.15, 16:00 – 18:00 Uhr
Volkshochschule, 3,00 €

Karten nur über das Kulturbüro der Stadt Neumünster oder bei der Veranstaltung vor Ort (nicht über die Volkshochschule).



FOTO Riemenschneider

Kameras für tolle Bilder

persönliche Beratung inklusive
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

- Bilder im Sofortdruck
- Pass- und Bewerbungsaufnahmen
- Ideen rund ums Fotobuch

Angebote und Aktionen gibt's auf der neuen Ringfoto-App. Mitmachen und gewinnen.

Ihr Fotofachgeschäft in der
Wasbeker Straße 67 · Neumünster
Telefon 0 43 21 / 1 38 28
Kundenparkplätze auf dem Hof

Über 62 Jahre

NEU 21100**Fotoworkshop mit der Digitalkamera**

Dieser Workshop ist für alle, die mehr über die Möglichkeiten und den Umgang mit ihrer Digitalkamera erfahren möchten. Schwerpunkte sind die Grundlagen der Digitalfotografie wie Bildauflösung, Bildgröße und Datenformate sowie weiterführende Bedienung und Funktionen der Kamera, Belichtungsprogramme, Weißabgleich usw. In der praktischen Arbeit mit der Kamera werden bei einer kleinen Exkursion die allgemeinen Themen wie Objektive und Brennweiten und vor allem der Bildaufbau und die Bildgestaltung ausprobiert.

Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung und eigenen Laptop zur Datensicherung und Bildbeurteilung

Bernd Renneberg
Samstags, 10. + 17.10.15,
jeweils 09:30 – 16:00 Uhr
Volkshochschule, 68,20 €, Kleingruppe
Kosten für Schulungsunterlagen in Höhe von 8,00 € sind am ersten Kurstag bei der Kursleitung zu bezahlen.

21101**Einstieg in die digitale Spiegelreflex-Fotografie**

Fotografieren in der Vollautomatik ist keine Kunst. Die Möglichkeiten einer Kamera lassen sich meistens aber erst ausreizen, wenn man versteht sie manuell zu bedienen. In diesem Kurs lernen wir digitale Kameras und verwendete Objektive als Grundlage kennen um zu verstehen wie unsere Kamera arbeitet. Mit diesen Grundlagen als Voraussetzung wollen wir die Möglichkeiten kennenlernen, die digitale Spiegelreflex- oder spiegellose Systemkameras durch manuelles Eingreifen in die Bilderstellung bieten. Wir lernen die Zusammenhänge zwischen ISO-Wert, Blende und Belichtungszeit kennen und klären Begriffe wie Tiefenschärfe,

Weißabgleich, Histogramm, Aufnahmeformat etc. Der Kurs wird durch einen gemeinsamen Fotoausflug am letzten halben Tag abgerundet, wo wir durch praktische Übungen lernen, wie sich diese Hintergrundinformationen nutzen lassen, um das Optimum aus der eigene Kamera herauszuholen.

Bitte mitbringen: eigene Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Speicherkarte, geladenem Akku und unbedingt Bedienungsanleitung der Kamera

Jörg Schmidt
Donnerstag u. Freitag, 10. + 11.9.15,
19:00 – 22:00 Uhr
Samstag, 12.9.15, 10:00 – 17:00 Uhr
Volkshochschule, 68,20 €, Kleingruppe

Portraitfotografie „Kurzurse“ Praxis der Menschenfotografie!

In diesen drei Stunden geht's nur um's Fotografieren: Sie bringen eine Digitalkamera mit Wechselobjektiv und ein Model mit, Wir stellen das Studio, das Licht und das Knowhow. Und wenn's Ihnen Spaß gemacht hat, kommen Sie zum nächsten Kurskurs wieder!

Bitte mitbringen: eine digitale Kamera mit Wechselobjektiv, ein Model, ggf. Laptop/ Tablet zum Bilder gucken

Jeder Kurstag ist unabhängig von den anderen Kurskursteilen buchbar.

Jörg Asmus-Wieben
Fotostudio „Werkraum“, Otto Hahn Str. 2,
38,60 €, Maximal 5 Teilnehmer/-innen

21102K**Portraitfotografie „Kurskurs“ I**

Sonntag, 4.10.15, 17:00 – 20:00 Uhr

21103K**Portraitfotografie „Kurskurs“ II**

Sonntag, 15.11.15, 17:00 – 20:00 Uhr

21104K**Portraitfotografie „Kurskurs“ III**

Sonntag, 29.11.15, 17:00 – 20:00 Uhr

21105K**Portraitfotografie „Kurskurs“ IV**

Sonntag, 6.12.15, 17:00 – 20:00 Uhr

NEU 21106**Einführung in das Fotografieren mit Systemblitz**

Systemblitze haben allgemein einen schlechten Ruf, da sie Motive angeblich „totblitzen“ und Farben verfälschen, daher werden sie recht selten eingesetzt, obwohl zuvor nicht ganz unerhebliche Summen in ein solches Gerät investiert wurden. Mit

gezieltem Einsatz eröffnen Systemblitze aber ziemlich unbegrenzte Möglichkeiten Bilder zu formen und das Licht gezielt zu steuern. Ganz im Gegenteil zur üblichen Meinung lassen sich mit diesen „kleinen Sonnen“ faszinierende Fotos zaubern. In diesem Workshop geht es primär um das Verständnis des Systemblitzes mit seinen Möglichkeiten und sinnvolles Zubehör um damit besondere Bilderergebnisse zu erreichen. In dem Kurs kann nicht auf herstellerspezifische Eigenheiten eingegangen werden, da hier leider relativ wenig Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Kameraherstellern besteht, auch wenn die Grundlagen identisch aussehen. Am 1. Kurstag beschäftigen wir uns mit den theoretischen Grundlagen des Blitzens und lernen den Blitz an sich kennen, aber auch wie man ihn von der Kamera entkoppelt verwendet und wie einem weitere Hilfsmittel unterstützen können. Am 2. Kurstag wollen wir bestimmte Dinge davon in die Praxis umsetzen und haben dazu auch ein Model zur Verfügung, welches den Teilnehmern abwechselnd zur Verfügung steht.

Bitte mitbringen: eigene Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Speicherkarte, geladenem Akku und Systemblitz für die eigene Kamera, außerdem unbedingt Bedienungsanleitung der Kamera und des Blitzes

Jörg Schmidt
donnerstags, ab 10.12.15, 19:00 – 22:00 Uhr,
2x, Volkshochschule, 42,10 €, Kleingruppe

NEU 21108**Einführung in die Lichtmalerei**

Das Wort Fotografie kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie mit Licht malen, genau das wollen wir in diesem Kurs lernen. Voraussetzung dafür sind lange Belichtungszeiten während derer Bilder erschaffen werden können, die so in der Form vom Auge nicht wahrgenommen werden, da das Auge Bewegungen und nicht die Zusammensetzung aller Bildinformationen während einer längeren Belichtungszeit wahrnimmt. Im Normalfall verwendet man hierfür alle erdenklichen Lichtquellen im Dunkeln, mit denen man in die Luft schreiben oder malen kann, wodurch man Dinge erschafft, die teilweise so nicht existieren. Was man hier machen kann und welche Grundlagen bei der Aufnahme beachtet werden müssen, lernen wir in diesem Kurs. Der 1. Kurstag besteht aus den theoretischen Grundlagen der Lichtmalerei und der Vorstellung von Hilfsmitteln, die es erlauben bestimmte Effekte zu erzielen. Am 2.

Kurstag treffen wir uns, um zu fotografieren. Dabei probieren wir verschiedene Lichtquellen aus und probieren wie man bestimmte Effekte in einem Bild festhalten kann. Für den Kurs ist es notwendig zu wissen, wie sich die eigene Kamera manuell bedienen und grundlegend einstellen lässt.

Bitte mitbringen: eigene Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Speicherkarte und geladenem Akku, sowie Stativ, Fernauslöser (im Unterschied zur Nachtfotografie ist dieser hier Voraussetzung) und kleine Taschen- oder Stirnlampe sowie unbedingt Bedienungsanleitung der Kamera

Jörg Schmidt

Donnerstag, 3.12.15, 19:00 – 22:00 Uhr

Freitag, 4.12.15, 19:00 – 24:00 Uhr

Volkshochschule, 40,65 €, Kleingruppe

21109

Einführung in die Nachtfotografie

Die Nachtfotografie bietet die Möglichkeit Motive in ein ganz spezielles Licht zu tauchen und erstrahlen zu lassen. Hierzu kann man sich in Städten schon vorhandene Lichtquellen wie Laternen, Ampeln, Schau-fenster, vorbeifahrende Autos, etc. zu Nutze machen. In ländlichen Gebieten ohne viele künstliche Lichtquellen können einem auch Mond und Sterne behilflich sein. In diesem Workshop lernen wir alles, was zu beachten ist, um unter diesen Bedingungen mit beeindruckenden Aufnahmen nach Hause zu kommen. Nach dem Kurs sind auch Begriffe wie Blaue Stunde, Lightpainting, HDR oder Exposure Blending keine Fremdworte mehr. Der 1. Kurstag besteht aus den theoretischen Grundlagen und der Vorstellung aller möglichen Arten der Nachtfotografie. Am 2. Kurstag fotografieren wir nachts in der Stadt wo wir uns beleuchteten Gebäuden, aber auch sich bewegenden Lichtern durch vorbeifahrende Autos annehmen. Am 3. Kurstag suchen wir uns einen sehr dunklen Platz und lernen die Grundlagen wie sich ganz ohne künstliches Licht beeindruckende Bilder machen lassen. Den letzten Kurstag nutzen wir um Dinge wie die Erstellung von HDRs kennen zu lernen und uns gemeinsam Ergebnisse anzusehen.

Bitte mitbringen: eigene Spiegelreflex- oder Systemkamera mit Speicherkarte und geladenem Akku, sowie Stativ, ggf. Fernauslöser und kleine Taschen- oder Stirnlampe sowie unbedingt Bedienungsanleitung der Kamera

Jörg Schmidt

donnerstags, ab 5.11.15, 19:00 – 22:00 Uhr,

4x, Volkshochschule, 68,20 €, Kleingruppe

21111

Offener Fototreff

Ein offenes Treffen, 1x im Monat für alle Fotointeressierten, um Tipps und Tricks auszutauschen, gemeinsam eigene, fremde und professionelle Bilder zu besprechen und um technische und gestalterische Grundlagen aufzufrischen. Analog- und Digitalfotos sind gleichermaßen willkommen. Fotoexkursionen können gemeinsam geplant werden. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Dozententeam

Donnerstag, 17.9.15, 15.10.15,

19.11.15, 17.12.15, 21.1.16, 18.2.16

20:00 – 21:00 Uhr,

Volkshochschule, 15,00 €

21115

Fotowochenende in Nordfriesland

Das Fotowochenende ist „training on the job“, d.h. die Motive drängen sich einem in der kargen Küstenlandschaft förmlich auf und die Fragen zum „wie“ und „warum“ sind kaum weniger dringlich. Genau das ist an diesem Wochenende Konzept: Statt im Warmen Theorie zu pauken, sind wir vor Ort und in der Praxis! Wir suchen unsere Motive auf Eiderstedt, in Husum und in Tönning, wo wir auch unser Lager in der Jugendherberge aufschlagen werden. Dort besprechen wir auf Notebooks die Ausbeute des Vortages, um Verbesserungen sofort in die Praxis umzusetzen. Da wir zeitlich ungebunden sind, können wir die Motive zu den jeweils optimalen Zeiten ansteuern. Schwerpunkt dieses Wochenendes wird auf der Langzeitfotografie mit Graufilter und den Dämmerungs-/Nachtaufnahmen liegen. Auf einem Nachbereitungstreffen (28.09., „Werkraum Fotografie“, Otto-Hahn-Str. 2) schauen wir uns eine Auswahl der besten Bilder gemeinsam an.

Treffpunkt zur Abfahrt am Freitag (11.09.) um 17:00 Uhr ist der vhs-Parkplatz in der Wittorfer Straße.

Bitte mitbringen: digitale Kamera mit Wechselobjektiv und passendem Graufilter (z.B. Graufilter ND 3.0 Verlängerungsfaktor 1000x), Stativ, Auslösekabel, Taschenlampe, wettergerechte, warme, winddichte Kleidung, robustes und wasserfestes Schuhwerk. Materialkosten: ggf. zwei Übernachtungen in der Jugendherberge (DJH) – (Mitgliedschaft nicht erforderlich)

Jörg Asmus-Wieben

Freitag, 11.9.15, 17:00 – 22:00 Uhr

Samstag u. Sonntag, 12. + 13.9.15,

10:00 – 22:00 Uhr



Montag, 28.9.15, 20:00 – 22:15 Uhr

Exkursion, 139,60 €, Kleingruppe

Achtung: Eine Anmeldung bis zum 21.08. ist erforderlich!

NEU 21116K

Adobe Photoshop Lightroom

Auffrischkurs

Für alle, die bereits mit Lightroom Bildbearbeitung machen, aber noch nicht alle Möglichkeiten in den Modulen Bibliothek und Bearbeitung ausgeschöpft haben. Es geht darum das bereits Erlernte aufzufrischen, zu festigen, Fragen zu klären, Abläufe zu trainieren und Funktionen sinnvoll einzusetzen.

Bitte mitbringen: eigenen Laptop, auf dem das Programm bereits installiert ist

Susanne Bielenberg-Bruhn

Samstag, 7.11.15, 14:30 – 18:00 Uhr

Sonntag, 8.11.15, 10:00 – 13:30 Uhr

Volkshochschule, 40,20 €

Maximal 7 Teilnehmer/-innen

NEU 21117K

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

In diesem Kurs befassen wir uns mit der digitalen Nachbearbeitung unserer Fotos. Hauptaugenmerk liegt auf den Basics wie einfache Retusche und Freistellen. Der künstlerische und spielerische Umgang mit dem Medium Digitale-Fotografie ist ein weiterer Schwerpunkt. Zum guten Schluss fassen wir die besten Bilder zu einer Collage zusammen. Wir arbeiten mit dem Programm Photoshop Elements. Der Umgang mit dem Computer sollte Ihnen vertraut sein.

Bitte mitbringen: eigene Fotos und Laptop mit Bildbearbeitungsprogramm (Photoshop Elements bis Version 12 muss installiert sein)

Bernd Renneberg

montags, ab 2.11.15, 18:30 – 20:00 Uhr, 5x

Volkshochschule, 50,00 €

Maximal 7 Teilnehmer/-innen

Kosten für Schulungsunterlagen in Höhe von 8,00 € sind am ersten Kurstag bei der Kursleitung zu bezahlen.

Bitte beachten Sie:

Eine Anmeldebestätigung

erfolgt nicht! Fragen Sie im Zweifelsfall bei uns nach!



NEU 21120K

Filmgestaltung und Filmtechnik

Ziel des Kurses ist es, aus einer Idee die Grundlage für einen kurzen Videoclip des alltäglichen Lebens oder einer fiktiven Begebenheit zu schaffen. Von der inhaltlichen Gestaltung, dem Script, bis zum Drehplan lernen Sie wie die Theorie und die Praxis mit den vorhandenen technischen Mitteln zusammengebracht werden können.

Bitte mitbringen: eigener Laptop mit gängigen Schreibprogramm

Bernd Renneberg

mittwochs, ab 4.11.15, 18:30 – 20:00 Uhr,
5x, Volkshochschule, 50,00 €

Maximal 7 Teilnehmer/-innen

Kosten für Schulungsunterlagen in Höhe von 8,00 € sind am ersten Kurstag bei der Kursleitung zu bezahlen.

21121

Videoworkshop I

Bis die Bilder laufen lernen

In diesem Seminar wird der Umgang mit der Videokamera, dem Camcorder oder der DSLR vertieft. Sie lernen die technischen Grundlagen Ihrer Kamera besser kennen. Worte kann man nicht verfilmen. Aber die Aktionen. Jeder interpretiert ein bestimmtes Thema etwas anders. Es wird ein kleines Script erstellt, nach dem man diverse Einstellungen ausprobieren kann. Sie erfahren, was ein Establishing Shot oder ein Achsenprung ist. Am zweiten Termin wird das Erlernte filmisch umgesetzt, auf einem Speichermedium gesichert und gemeinsam begutachtet. Jetzt wird die Theorie mit der Praxis zusammengebracht. Fotokenntnisse sind hierbei von Vorteil. Videoworkshop I und II können unabhängig voneinander gebucht werden.

Achtung: Einen Kurs zum Thema „Drehbuch schreiben“ finden Sie unter der Kursnummer 20003K.

Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera mit der Bedienungsanleitung und eigenen Laptop zur Datensicherung und Bildbeurteilung

Bernd Renneberg

samstags, 7.+14.11.15, 09:30 – 16:00 Uhr
Volkshochschule, 68,20 €, Kleingruppe

Kosten für Schulungsunterlagen in Höhe von 8,00 € sind am ersten Kurstag bei der Kursleitung zu bezahlen.

21122K

Videoworkshop II – Der gute Videoschnitt

Beim Videoschnitt geht es nicht darum, ein Programm richtig zu beherrschen, sondern darum, die Sinne des Sehens zu schärfen. Die große Kunst liegt im Erkennen und Weglassen von Szenen. Es wird an Hand eines gängigen Schnittprogramms die Schnitttechnik erarbeitet. Die Anregungen und Tipps für die Filmgestaltung beim Schnitt lassen sich auch mit anderen Programmen umsetzen. Alles was man braucht, um einem Clip den richtigen Schliff zu geben wird am PC erklärt und ausprobiert. Es kann eigenes Videomaterial mitgebracht werden. Vom Einlesen des Rohmaterials bis zum Export des fertigen Videos wird alles ausprobiert. Es wird die Linearmontage mit den verschiedenen Schnittarten ausprobiert. Auch diverse Blenden können angewendet werden, genauso wie die Bildbearbeitung, Farbkorrektur und die Möglichkeiten der Titelfarbebearbeitung. Videoworkshop I und II können unabhängig voneinander gebucht werden. Achtung: Einen Kurs zum Thema „Drehbuch schreiben“ finden Sie unter der Kursnummer 20003K.

Bitte mitbringen: eigene Videoclips auf einen Stick und Laptop mit Videobearbeitungsprogramm (z.B. Premiere Elements, Power Director, Movie Studio, Magix)

Bernd Renneberg

donnerstags, ab 12.11.15, 18:30 – 20:00 Uhr,
6x, Volkshochschule, 59,80 €

Maximal 7 Teilnehmer/-innen

Kosten für Schulungsunterlagen in Höhe von 8,00 € sind am ersten Kurstag bei der Kursleitung zu bezahlen.

NEU 21201

Themenkarten selbst gestaltet

für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob für den Geburtstag, als Geldgeschenk oder zu Ostern, in diesem Kurs werden individuelle Karten aus Tonkarton für verschiedene Anlässe gebastelt. Hier wird die Möglichkeit gegeben, in die Welt der Gestaltung mit Papier einzusteigen. Durch den Einsatz von Motivstanzen, Prägeschablonen, Stempeln und Embossingpulver werden schöne Effekte erzielt. Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: Schere, Cutter, Arbeitsunterlage, Klebematerial, Bleistift, Papier für Notizen

Julia Lüthjohann

Montag, 9.11.15, 18:30 – 21:30 Uhr
Volkshochschule, 17,80 €, Kleingruppe

Materialkosten für Tonkarton und Zubehör in Höhe von 5,00-7,50 € sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

21202

Kleine Verpackungen selbst gemacht für Anfänger und Fortgeschrittene

Pünktlich zum Weihnachtsfest: Kleine Körbchen, Schachteln und Tütchen, ob als Tischdekoration, kleines Mitbringsel oder auch als Tischkarte, in diesem Kurs werden aus Tonkarton kleine, individuelle Verpackungen erstellt. Für Einsteiger und Fortgeschrittene bietet dieser Abend die Möglichkeit, in die Welt der Gestaltung mit Papier einzusteigen. Durch den Einsatz von Stempeln, Motivstanzen und weiterem Zubehör werden einzigartige Verpackungen nach eigenen Ideen hergestellt.

Bitte mitbringen: Schere, Cutter, Arbeitsunterlage, Klebematerial, Bleistift, Papier für Notizen

Julia Lüthjohann

Montag, 23.11.15, 18:30 – 21:30 Uhr

Volkshochschule, 17,80 €, Kleingruppe

Materialkosten für Tonkarton und Zubehör in Höhe von 5,00 – 7,50 € sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

NEU 21203

Dekoration für Ihre Halloween Party für Anfänger und Fortgeschrittene

Einladungskarten, Tischdekoration oder kleine Verpackungen für Naschereien, in diesem Kurs steht das Thema Halloween im Vordergrund. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, in die Welt der Gestaltung mit Papier einzusteigen. Durch den Einsatz von Stempeln, Motivstanzen und weiterem Zubehör werden wunderschöne Unikate erstellt. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und gerne können Sie aus den vorhandenen Materialien eigene Kreationen erstellen. An diesem Abend erstellen wir jeweils ein Beispiel für eine Einladungskarte, eine Tischkarte, eine kleine Verpackung für Naschereien und eine weitere kleine Überraschung.

Bitte mitbringen: Schere, Cutter, Arbeitsunterlage, Klebematerial, Bleistift, Papier für Notizen

Julia Lüthjohann

Montag, 28.9.15, 18:30 – 21:30 Uhr

Volkshochschule, 17,80 €, Kleingruppe

Materialkosten für Tonkarton und Zubehör in Höhe von 5,00 – 7,50 € sind bei der Kursleitung zu bezahlen.



NEU 21204

Basteln für Weihnachten mit Ihrem eigenen Laptop

Wir erstellen am PC mit einfacher Software Produkte wie Karten, Schachteln, Weihnachtsbaumbehang, 3D-Bilder, Adventskalender, Mandalas und alles was zum Fest dazugehört. Dieses Angebot ist als Generationenkurs für Großeltern, Eltern und Kinder gemeinsam geeignet.

Bitte mitbringen: Laptop und Anschlusskabel

Annett Rips

Samstag u. Sonntag, 5. + 6.12.15,
09:00 – 12:15 Uhr
Volkshochschule, 34,60 €

YOU CAN DO IT !

Heimwerken auf Niveau

In Kooperation mit „Kunst im Bauwerk“

Die Kurse BASIC I und II sind fundierte Grundelkurse für Heimwerker/innen mit keinen oder geringen Kenntnissen. Sie vermitteln das wichtigste Know-How im Umgang mit Materialien und Werkzeugen in und um die eigenen vier Wände. Basierend auf langen handwerklichen Erfahrungen bekommen die Teilnehmer ein auf das Wesentliche reduzierte Programm geboten, dessen Konzept das „Erfolgsenerlebnis durch das Vermeiden von Fehlern“ ist.

Bitte mitbringen: Gliedermaßstab (Zollstock) oder Maßband, Bleistift, Buntstift rot und grün, Kugelschreiber, Notizheft DIN A4 unliniert oder Tablet mit Skizzenfunktion

Die Kurse finden statt in der Holstenstraße 20–22 (Kunst im Bauwerk). Im Kurs ist jeweils eine Stunde Mittagspause enthalten.

BASIC I Workshop

In einem abwechslungsreichen Kurs von Theorie und Praxis geht es um Werkstoff- und Materialkunde, den richtigen Umgang mit Hand- und Akkuwerkzeugen sowie Hilfsmitteln, Bearbeitungstechniken wie Bohren, Schrauben, Sägen, Schleifen, Messen, Skizzieren und das Lernen des zielorientierten Vorgehens sind ebenso Gegenstand wie das Verwenden der korrekten Schrauben und Dübel in verschiedenen Wandmaterialien...

Leitung: Lutz Konetzny

Kunst am Bauwerk, 79,95 €, Kleingruppe

21206

Samstag u. Sonntag, 12. + 13.9.15,
jeweils 10:00 – 17:00 Uhr

21207

Samstag u. Sonntag, 26. + 27.9.15,
jeweils 10:00 – 17:00 Uhr

21208

Samstag u. Sonntag, 10. + 11.10.15,
jeweils 10:00 – 17:00 Uhr

21209

Samstag u. Sonntag, 7. + 8.11.15,
jeweils 10:00 – 17:00 Uhr

BASIC II Workshop

Weiter geht es mit zusätzlichen und vertiefenden Wissen, Tipps und Kniffen, dem Umgang mit Handmaschinen und anderen Geräten, die die Arbeiten zu Hause erleichtern und Vereinfachen. Selbst Glas schneiden, Flexen und Blech biegen sind Teil des vielseitigen 2. Teils. Dabei ist auch der Besuch einer professionellen Tischlerei, um Eindrücke in der maschinellen Holzbearbeitung zu bekommen...

Leitung: Lutz Konetzny

Kunst am Bauwerk, 79,95 €, Kleingruppe

21212

Samstag u. Sonntag, 24. + 25.10.15,
jeweils 10:00 – 17:00 Uhr

21213

Samstag u. Sonntag, 21. + 22.11.15,
jeweils 10:00 – 17:00 Uhr

NEU 21310

Näh-Wochenende

Mal raus aus dem Alltag – abschalten für ein kreatives Hobby. Selber nähen, schneiden und gestalten: Ob Freizeit- Sport- oder Schlafhose, oder einen Rock. Ob einfach, verspielt oder raffiniert mit Taschen, Reißverschluss, Knöpfen oder, oder, oder... Es ist nichts leichter als das! Bei einem Nähprojekt Ihrer Wahl begleite ich Sie mit Rat und Tat und zeige Ihnen die Tricks und Kniffe einer erfahrener Schneiderinnen. Und als Endergebnis halten Sie ein Kleidungsstück nach Ihren Vorstellungen und von höchster Qualität in ihren Händen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Der Einführungsabend findet am Freitag (25.09.) statt. Hier werden die Ideen für das Näh-Wochenende besprochen und geplant, Maß genommen und Stoffe vorbesprochen. Hierzu bitte folgendes mitbringen: Stift und Papier, Schnitt-Ideen oder vorhandene Schnitte, Durchpauschpapier oder Folie (zum Übertragen von Schnittmuster), Schere, Hand/Maßband, Näh- u. Stecknadeln, evtl. Stoffe u. Heftgarn



**SILKE CLAUDS
LORENZEN & ROGEL**

Immobilienkompetenz seit 1987

Eigentumsverwaltung
Mietverwaltung
Vermietung
Verkauf

Kuhberg 20, 24534 Neumünster

www.lorenzenundrogel.de

Bitte zum Wochenende (Sa. u. So.) folgendes mitbringen: eigene Nähmaschine, Stoff/e, scharfe Schere, Näh- und Stecknadeln, passendes Nähgarn und Hand- u. Maßband, sowie Material siehe Einführungsabend

Marita Nagel

Freitag, 25.9.15, 19:00 – 21:00 Uhr

Samstag u. Sonntag,

jeweils 10.10.15, 09:30 – 16:30 Uhr

Volkshochschule, 76,73 €, Kleingruppe

21341

Spinnen macht Spaß

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Die weiche Wolle in der Hand halten, die Fasern sanft durch die Finger gleiten lassen und mit ruhigen Trittbewegungen das Spinnrad antreiben: Nach und nach füllt sich die Spule mit dem ersten selbst gesponnenen Garn. Von der Vorbereitung der Rohwolle bis zum strickfertigen Faden vermittelt Ihnen der Kurs alle notwendigen Fertigkeiten dieses alten Handwerks. Spinnräder werden zur Verfügung gestellt.

Benita Davidoff

Samstag, 14.11.15, 10:30 – 16:30 Uhr

Museum Tuch + Technik, 39,30 €, Kleingruppe

Maximal 5 Teilnehmer/innen

Die Kosten für das Material (ca. 5,00 €) sind bei der Kursleitung zu bezahlen.



21352K

Bilderweben – Schnupperkurs

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Das Museum Tuch + Technik bietet den Teilnehmern des zweitägigen Kurses die Möglichkeit, die Techniken der Bildweberei kennen zu lernen. Nach einem eigenen Entwurf entsteht auf kleinen Webrahmen ein Bild, ganz nach Ihrem Geschmack, das nach Abschluss des Kurses mitgenommen werden kann.

Achtung: Anmeldung bis zum 11. November 2015 erforderlich

Kirsten Rolle/Gerhild Schröder

Mittwoch u. Donnerstag, 25. + 26.11.15,
10:00 – 13:00 Uhr

Museum + Tuch und Technik, 34,40 €, Kleingruppe. Maximal 7 Teilnehmer/innen
Die Kosten für Material (ca. 5,00 €) sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

21353K

Teppich weben

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Teppiche aus Rohwolle, Teppichgarnen und Flickern können die Teilnehmer – auch ohne Vorkenntnisse – auf großen Handwebrahmen herstellen. Der Webrahmen wird zu Beginn des Kurses bespannt und am Ende kann der fertige Teppich bzw. ein Teppichläufer mitgenommen werden. Das Material kann bei der Kursleitung erworben oder selbst mitgebracht werden. Fragen zum Material beantworten die Handweberinnen des Museums Tuch + Technik.

Achtung: Anmeldung bis zum 30. Oktober erforderlich

Kirsten Rolle/Gerhild Schröder

Samstag u. Sonntag, 14. + 15.11.15,
10:00 – 16:00 Uhr

Museum Tuch + Technik, 73,60 €
Maximal 7 Teilnehmer/innen

NEU 21360

Stricktreff für Anfänger und Fortgeschrittene

Selbstgestricktes ist im Trend. Stricken entspannt und macht Spaß. Dieser Kurs bietet die Gelegenheit in geselliger Runde zu stricken. Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene sind willkommen. Wer bereits ein Projekt angefangen hat, bringt dieses einfach mit. Fragen werden beantwortet und so werden auch bereits ältere Projekte fertig. In Gesellschaft strickt es sich einfach besser. Für die Anfänger werden Grundkenntnisse vermittelt, wie zum Beispiel rechte und linke Maschen oder das Aufnehmen und Abnehmen von Maschen. Mit diesen

Grundkenntnissen wird im Kurs ein Loop oder ein pfiffiger Schal gestrickt. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, Übung im Lesen von Strickanleitungen zu bekommen und Muster auszuprobieren.

Bitte mitbringen: Wolle (für die ersten Versuche können es auch Reste sein), Stricknadeln in der entsprechenden Stärke, Stift, Block und gute Laune

Für einen Schal oder Loop sind mindestens Nadelstärke 5 und entsprechend dicke Wolle (z.B. 250 g My Boshi Wolle Nr.1 (55 m/ 50g) und Nadel Nr. 6) empfohlen.

Julia Lüthjohann

mittwochs, 30.9., 14.10., 4.11., 18.11.,
2.12., 16.12.15 jeweils 19:00 – 21:15 Uhr,
Volkshochschule, 58,60 €, Kleingruppe

21401

Modedesign für Einsteiger – Crashkurs Fashion

Dieser Fashion & Design Kurs gibt einen außergewöhnlich tiefen Einblick in die Welt der Mode aus der Sicht eines Modedesigners. Durch kreative Übungen wird spezifisches Fachwissen und Experimentieren vermittelt. Die Kursteilnehmer erhalten die Möglichkeit ihre kreativen Fähigkeiten zu testen und zu entwickeln. Sie lernen wie Sie Ihre eigene Kollektion entwerfen und Ihre Ideen modisch und realistisch darstellen können. Dabei steht der kreative Prozess im Fokus des Kurses. Darüber hinaus entsteht die Möglichkeit, sich mit modeinteressierten Leuten in einem kreativen Umfeld zu treffen und auszutauschen.

Der Kurs Modedesign bietet Ihnen Übungen in folgenden Bereichen: Einführung in die Modewelt / Inspiration und Recherche / Mood-, Story- und Conceptboards / Experimentelles Zeichnen (Modeillustration, Entwurf & Design) / Richtige Farb- und Textilauswahl / Trends und Trendprognosen / Praktische Übung: Experimentelle Umsetzung der Entwürfe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: DIN A4/A3 Papier blanko, Transparentpapier, Modemagazine o.ä., Bleistifte, Fineliner schwarz, COPIC Marker (wenn vorhanden), Geodreieck, Schere, Kleber/Klebefilm und weitere Mal- und Zeichenutensilien, mit denen man gerne arbeiten möchte.

Landa Reimer

mittwochs, ab 4.11.15,
18:30 – 20:00 Uhr, 5x, Volkshochschule, 33,00 €, Kleingruppe

22002

Weinkunde – alles über Wein für Einsteiger

Alles, was Sie schon immer über Wein wissen wollten! Begeistern Sie sich für die Aromenvielfalt, die Unterschiede der Rebsorten, die Faszination der Herkunft. Orientieren Sie sich in der weiten Welt der Weine und finden Sie Ihre Lieblinge aus Deutschland. Qualitäten, Reife, Geschmacksstufen werden durch Verkostung von etwa 10 verschiedenen Weinen in lockerer Weise sinnlich erlebbar. Im Mittelpunkt der Weinproben stehen die Weine aus Deutschland.

Mindestalter: 18 Jahre – Autofahrer mögen berücksichtigen, dass pro Abend ca. 8 bis 10 verschiedene Weine vorgestellt und probiert werden.

Ingo Kühl

freitags, ab 2.10.15, 20:00 – 22:15 Uhr, 2x Volkshochschule, 36,60 €

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 20,00 € für Wein, Probiergläser und Unterrichtsmaterialien enthalten.

NEU 22003

Rotweine zum Fest

Vom eleganten Spätburgunder aus Deutschland bis zum muskelreichen Shiraz aus Australien über die Klassiker aus Bordeaux, Burgund, Toskana wollen wir beleuchten was die Unterschiede ausmacht, welcher Wein zu welchem Essen passt. Welche Weine brauchen Zeit zum Atmen und was den Genuss sonst noch ausmacht.

Mindestalter: 18 Jahre – Autofahrer mögen berücksichtigen, dass pro Abend ca. 10 verschiedene Weine vorgestellt und probiert werden.

Dozentenportrait



Landa Reimer,

geboren in Banja Luka,
Bosnien und Herzegowina.
Studium an der Hochschule für Angewandte
Wissenschaften Hamburg, Abschluss
Diplom Designerin...

ich freue mich auf kreative Persönlichkeiten
in meinem Kurs und auf den Austausch
neuer Ideen...



Ingo Kühl

Freitag, 4.12.15, 20:00 – 21:30 Uhr

Volkshochschule, 21,20 €

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 15,00 € für Wein, Probiergläser und Unterrichtsmaterialien enthalten.

22010

Secco, Sekt, Champagner und Co.

Was Sie schon immer über diese spritzigen Weinarten wissen wollten: Grundweine, Herstellungsverfahren, Qualitätskriterien, Industrieschaumwein, Winzersekt, Lagerzeiten, Handling. Wichtige schäumende Weine Mitteleuropas werden besprochen und probiert. Damit bietet der Kurs eine kompetente Verbraucherberatung.

Mindestalter 18 Jahre – Autofahrer mögen berücksichtigen, dass 8-10 verschiedene Proben vorgestellt werden.

Udo Ludwig

Freitag, 13.11.15, 20:00 – 22:15 Uhr

Volkshochschule, 23,80 €

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 15,00 € für Wein, Brot, Wasser etc. enthalten.

22020

Whiskykunde

Whiskytrinker können unter Hunderten von Whiskys wählen. An drei Abenden gibt es einen Überblick über die verschiedenen Arten – von Single Malt bis Bourbon –, die Herstellungsweisen, gesetzliche Vorschriften, Geschichte, Etikettenkunde, typische Regionen und deren Geschmacksspezialitäten, Einfluss der Fässer, die Abfüller u.v.a.m. Anhand von sechs ausgewählten Whiskys – von fruchtig bis rauchig, von Scotch bis zum Exoten – wird auch die sensorische Beurteilung, Alkoholgehalt, die mögliche oder notwendige Verdünnung, Tasting-Sprache und das richtige Glas in lockerer Runde behandelt.

Mindestalter 18 Jahre: Autofahrer mögen berücksichtigen, dass pro Abend ca. 6 Whiskys probiert werden.

Ingo Kühl

donnerstags, ab 12.11.15,

20:00 – 21:30 Uhr, 3x

Volkshochschule, 46,60 €

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 30,00 € für Proben und Unterrichtsmaterialien enthalten.

NEU 22030J

Rum & Rhum

Schon lange ist auch Rum ein Thema für Genießer hochwertiger Spirituosen. Zeit sich einmal diesem Thema zu widmen. Wir werfen einen Blick auf die Karibik und schauen wo Rum sonst noch herkommt. Der Unterschied zwischen dem Melasse- und dem Agricole-Typ, welche Reifung der Rum durchlaufen hat und was es sonst noch zu unterscheiden gilt, werden wie gewohnt in Theorie und Praxis vorgestellt.

Mindestalter 18 Jahre: Autofahrer mögen berücksichtigen, dass am Abend ca. 6 Rums probiert werden.

Ingo Kühl

Freitag, 15.1.16, 20:00 – 21:30 Uhr

Volkshochschule, 16,20 €

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 10,00 € für Proben und Unterrichtsmaterialien enthalten.

22040

Sherry, Port & Co.

Sherry, Portwein, Madeira, Marsala und anderes sind heute nicht mehr groß in Mode. Sogenannte Starkweine oder aufgespritzte Weine sind aber einen Versuch wert. Die große Vielfalt der Weine wird vorgestellt und es gibt die Möglichkeit einiges zu probieren. Auch für Whiskytrinker ist dieser Kurs interessant, da die vorgestellten Weine oft als Finish erhältlich sind.

Mindestalter 18 Jahre: Autofahrer mögen berücksichtigen, dass an diesem Abend ca. 6 Sherry/Portweine probiert werden.

Ingo Kühl

Donnerstag, 10.12.15, 20:00 – 21:30 Uhr

Volkshochschule, 18,20 €

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 12,00 € für Proben und Unterrichtsmaterialien enthalten.

NEU 22050

Kaffeeseminar mit Verkostung

Tauchen Sie ein in die Welt des Geschmacks. Lassen Sie sich vom Duft und Aroma eines frisch gerösteten Kaffees verwöhnen und erleben Sie, wie guter Kaffee schmecken kann! Sie erfahren Interessantes über die Anbauggebiete, Kaffeesorten und Verarbeitung des Kaffees. Sie erleben die Röstung und Zubereitung hautnah und können sich auf die Verkostung verschiedener Sorten und Spezialitäten freuen. Informationen über das richtige Handwerkszeug (u.a. Kaffeemaschinen) ergänzen den Kurs.

Eneukauf Huchthausen
Riesen Whisky-Auswahl


Wir führen etwa 100 z.T. exklusive Whisky-Sorten und können außerdem gerne 700 weitere für Sie bestellen!

Grüner Weg 11 · 24539 Neumünster
Telefon 853 59 49 · Mo–Sa 7–20 Uhr
www.edeka-huchthausen.de

Arne Schlüter

Samstag, 10.10.15, 15:00 – 18:00 Uhr

Volkshochschule, 25,30 €

Die Kaffee-Verkostung ist in der Kursgebühr enthalten

NEU 22051

Teeseminar mit Verkostung

Der anerkannte Teefachmann und Importeur Rainer Schmidt besuchte nahezu alle Teeanbauggebiete rund um den Erdball und war häufig zu Gast auf unterschiedlichen Teeplantagen. Sein erworbenes Wissen veröffentlichte er als Autor in mehreren Fachbüchern. Genießen Sie diesen Abend zusammen mit dem Tee-Experten, der Ihnen unterschiedliche schwarze, grüne, weiße und halbfermentierte Tees präsentieren und aufbrühen wird. Dabei informiert er Sie über die Besonderheiten der entsprechenden Anbauggebiete, die Geschmacksrichtungen und allerlei Wissenswertes rund um den Tee. Dazu gehören auch Tipps für die richtige Zubereitung einer guten Tasse Tee, Auswahl der Sorten, Lagerung im Haushalt und das passende Geschirr. Selbstverständlich können Sie alle Tees verkosten und sich von den Unterschieden überzeugen.

Rainer Schmidt

Freitag, 27.11.15, 18:30 – 20:30 Uhr

Volkshochschule, 14,00 €

Die Tee-Verkostung ist in der Kursgebühr enthalten



o.t.n
orthopädie.technik.nord

Sanitätshaus
Prothesen-Atelier · Orthopädietechnik
Schuhtechnik · Reha & Pflege
Kinderversorgung
Lauf & Bewegungslabor

Wendenstraße 1 • 24539 Neumünster
Telefon 0 43 21-97 94 49 • www.o-t-n.de

Programmbereich Gesundheitsbildung

„vhs macht gesünder!“

Belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Hinweis

Die vhs ist kein Ort für Therapie. In einigen Veranstaltungen können Sie verschiedene Heilverfahren z.T. auch praktisch kennenlernen – dies dient nur der Information oder der Hilfe zur Selbsthilfe und kann weder eine Behandlung ersetzen noch zum Behandeln anderer befähigen. Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein Kurs für Sie geeignet ist, bieten wir Ihnen im Vorfeld individuelle Beratung an, ggf. sollten Sie, wenn Sie sich in Behandlung befinden, mit Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten über die Teilnahme an diesem Kurs sprechen. In unseren Kursen sind Sie für sich selbst verantwortlich und bestimmen selber Ihre Grenzen.

V 30003VJ

Wenn die Vergangenheit näher ist als die Gegenwart – Menschen mit Demenz besser verstehen

Auch wenn Demenz nicht gleich Demenz ist, gibt es gemeinsame und häufig auftretende Symptome. Mehr Verständnis und Wissen über Alzheimer und andere Demenzformen erleichtern die Begegnung mit den Betroffenen. Im Vortrag werden grundlegende medizinische Informationen ergänzt durch den Versuch, die Welt von Menschen mit Demenz besser zu verstehen. Vielleicht gelingt es damit, dieser Krankheit etwas Angst und Schrecken zu nehmen, heitere und positive Momente bewusster wahrzunehmen und öfter zu erleben.

Dr. Renate Richter

Dienstag, 26.1.16, 19:00 – 21:00 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €, >65 J.: 6,00 €

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert.

Telefonische Anmeldung erforderlich (707690)

**Einblicke/
Einsichten**

**Medizinische Themen –
für Laien verständlich**

Eine gemeinsame Informationsreihe
von Friedrich-Ebert-Krankenhaus und vhs
**Veranstaltungsort: Patientencafé des FEK,
Friesenstraße 11. Der Eintritt ist frei**

**Anmeldung
erforderlich
unter
70 76 90**

FEK **vhs**
Friedrich-Ebert-Krankenhaus Volkshochschule
Neumünster

V 30020V

Endoprothetik – Indikation, OP-Technik, Rehabilitation und Sport

Ein „künstliches Gelenk“ ist kein Grund auf Sport zu verzichten, im Gegenteil. In drei Vorträgen gehen wir zunächst auf die Indikation zur Operation ein und geben einen Überblick über die verschiedenen Gelenkprothesen an Hüfte und Knie. Anschließend betrachten wir die Nachbehandlung nach der Operation sowie das Leben mit dem Kunstgelenk unter dem Aspekt sportlicher Aktivitäten. Über die allgemeine Information zur Thematik hinaus können Sie wertvolle Tipps für einen „eigenverantwortlichen Umgang“ mit der Prothese mit nach Hause nehmen.

PD Dr. M. Fuchs, Dr. Th. Lorber,
Klinik für Unfall- und Orthopädische
Chirurgie, Sporttraumatologie
Montag, 14.9.15, 19:00 – 21:00 Uhr

V 30021V

Problematik der Organspende und der Hirntoddiagnostik

Vor dem Hintergrund der neuen gesetzlichen Regelungen zur Abfrage der Organspendebereitschaft an die Bevölkerung gerieten viele Fragen im Umfeld von Organspende und Transplantation, aber auch der Hirntoddiagnostik an sich, in eine erneute Diskussion. Wir haben uns daher entschlossen, von neurologischer und chirurgischer Seite das Thema aufzugreifen, auch wenn die Hirntoddiagnostik an sich mit der Diskussion um die Organspendebereitschaft oft in keinem Zusammenhang steht. Das Besondere an dieser Veranstaltung ist, dass beide Referenten über viele praktische Erfahrungen in der Hirntoddiagnostik bzw. Transplantation und Organspende verfügen. Nach zwei Übersichtsvorträgen besteht Gelegenheit zur Diskussion und Nachfrage.

Prof. Dr. med. Hans-Christian Hansen,
Chefarzt der Klinik für Neurologie
und Psychiatrie

Priv. Doz. Dr. med. Nicolas T. Schwarz,
Chefarzt der Chirurgischen Klinik
Montag, 5.10.15, 19:00 – 21:00 Uhr

V 30022V

Veränderungen der Führungsstrukturen im Friedrich-Ebert-Krankenhaus – was hat dies für Auswirkungen für die Patientenversorgung

Mit Einführung der Ärztlichen Direktion und der Pflegedirektion haben sich die Führungsstrukturen im Friedrich-Ebert-Krankenhaus gewandelt. Um bei wachsendem Kostendruck ein hohes Maß an guter Patientenversorgung leisten zu können, war dieser Schritt zur Straffung von Entscheidungsprozessen notwendig geworden. Der Geschäftsführer, der Pflegedirektor und der Ärztliche Direktor des Friedrich-Ebert-Krankenhauses stellen Ihnen die neue Führungsstruktur und ihre Auswirkungen auf die Patientenversorgung und die Schwerpunktstellung in der Aufgabenstellung vor. Es besteht Gelegenheit, dies miteinander zu diskutieren.

Alfred von Dollen
Geschäftsführer der FEK – Friedrich-
Ebert-Krankenhaus Neumünster GmbH
PD Dr. Ivo Markus Heer
Ärztlicher Direktor, Chefarzt der Klinik für
Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Christian de la Chaux
Pflegedirektor
Montag, 16.11.15, 19:00 – 21:00 Uhr



V 30023V

Herz in Gefahr – Vorbeugung, Diagnose und Therapie der Volkskrankheit

Die koronare Herzkrankheit (KHK) ist die häufigste Herzerkrankung und die Voraussetzung, um einen Herzinfarkt zu erleiden. Koronare Herzkrankheit bedeutet, dass sich die Herzkranzgefäße zunehmend verengen und dadurch die Durchblutung des Herzens immer mehr behindern. Allein in Deutschland sind etwa 2,3 Mio. Frauen und 3,2 Mio. Männer von einer KHK betroffen. Die Wahrscheinlichkeit, im Laufe des Lebens eine KHK zu entwickeln, beträgt für Männer nahezu 50% und für Frauen 32%. Jährlich werden bundesweit ca. 665 000 Patienten wegen einer KHK ins Krankenhaus eingeliefert. Über 59 000 Menschen sterben jährlich an einem Herzinfarkt. Trotz alledem wissen viele Menschen wenig über diese Erkrankung. Die Betroffenen verdrängen oftmals die Beschwerden oder nehmen die Erkrankung erst ernst, wenn sie zu einem Herzinfarkt und zur Herzschwäche geführt hat. Der Vortrag zeigt auf, dass das heute nicht mehr so sein muss. Die Beschwerden sind oft frühzeitig zu erkennen und erfolgreich zu behandeln. Dazu gehören ein gesunder Lebensstil, das Ausschalten der Risikofaktoren, Medikamente, der Kathetereingriff am Herzen oder eine Bypassoperation. Mit diesen Maßnahmen kann der Betroffene dem Herzinfarkt vorbeugen und damit sein Leben verlängern.

Prof. Dr. med. Andreas Schuchert
Chefarzt der Medizinischen Klinik
Montag, 23.11.15, 19:00 – 21:00 Uhr

30100

Entspannungshilfen für den Alltag

Stress ist ein Bestandteil unseres Lebens, dem keiner entfliehen kann. In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in verschiedene, bewährte Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Atemübungen, Yoga, Qigong u.a.m.). Sie werden unterschiedliche Übungen ausprobieren und die Wirkung spüren. Auf diese Weise können Sie die zu Ihnen passende Methode finden. Es gibt viele Wege, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und ein Kissen

Ilka Schüller
Montag, 7.9.15, 18:00 – 21:00 Uhr
Volkshochschule, 17,80 €, Kleingruppe

NEU 30102

**Zeit für Entspannung
Wochenendworkshop**

Sich Zeit nehmen zum Wohlfühlen und Entspannen – unter diesem Motto sind Sie eingeladen, sich einen ganzen Tag lang in geschützter Atmosphäre um sich selbst zu kümmern und Energie zu tanken. Manchmal werfen uns Stress, Hektik, Zeitnot und Sorgen völlig überraschend aus der Bahn – umso wichtiger ist es, sich dann wieder auf sich zu besinnen, die eigene Mitte zu finden und es sich gut gehen zu lassen. Im Vordergrund stehen an diesem Samstag bewusstes Wahrnehmen und Erleben, durch das Sie vielleicht etwas mehr über sich selbst erfahren und darüber Ihre Stress-Waage wieder ins Gleichgewicht bringen. Geplant sind neben inspirierenden Impulsen der Austausch miteinander, eine Phantasiereise zu der Quelle Ihrer Kraft und kleine meditative Übungen zu achtsamer Selbstfürsorge. Körper- und Entspannungsübungen dienen der Auflockerung und sorgen für Bewegung zwischendurch.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen für den Kopf, Decke, Getränke und Pausensnacks

Cornelia Brosowski
Samstag, 17.10.15, 10:00 – 17:00 Uhr
Volkshochschule, 34,60 €, Kleingruppe
Eventuell anfallende Materialkosten in Höhe von ca. 1,00 bis 2,00 € sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

30104

Meditieren mit Spaß

Immer öfter weisen neurowissenschaftliche Studien von z. B. Prof. Tania Singer (Max-Planck-Institut Leipzig), Sara Lazar oder Ulrich Ott (Uni Gießen) darauf hin, dass Meditation diverse positive Auswirkungen auf das Gehirn, bei Stressleiden, chronischem Schmerz und Depression usw. hat. Anwender/innen berichten von wohltuenden Auswirkungen wie Vertiefung, Sammlung, Harmonisierung und natürlich Entspannung. Dieser Kurs bietet einen weiten Überblick, was es für Meditationstechniken gibt, wie man sinnvoll meditiert und die jeweilige Technik in den Alltag integrieren kann. Ausprobiert werden verschiedene stille und dynamische Meditationen. Vermittelt werden außerdem die drei Elemente der Meditation und interessante Tipps auf dem Weg zur Bewusstheit. Ziel ist, die jeweils passende Methode für sich selbst zu finden und anwenden zu können. Gleichzeitig ist es eine wunderbare Reise nach Innen – dorthin, wo es nichts mehr zu tun gibt. Aus dem Inhalt: Einführung in die Meditation – Nadabrahma – Vipassana – Kundalini-Meditation – Einfach sitzen: Zen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen, Meditationskissen oder -bänkchen

Anne Katrin Ohlsen
Sonntag, 22.11.15, 10:00 – 17:00 Uhr
Volkshochschule, 38,80 €

Lange gut zu Hause leben



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

**Häuslicher Pflegedienst und
Hausnotruf**

Tel. 04321 905 -271

www.drk-pflegedienst.de





30105

Wohlfühlnachmittag für Frauen mit Shiatsu- und Akupressurmassage

Shiatsu ist eine alte, aus Japan kommende Fingerdruckmassage. Sie beruht auf der Vorstellung von Meridianen (Energiebahnen), die den ganzen Körper durchziehen und für unseren Energiefluss Verantwortung tragen. Ist Energie blockiert, so spüren wir dies als Verspannung oder Stress bis hin zum Schmerz. An diesem Wohlfühlnachmittag lernen Sie einfache Shiatsu-Abläufe für Rücken, Schulter, Nacken und Kopf kennen und es werden außerdem Akupressurpunkte zur Linderung von Alltagsbeschwerden gezeigt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke und Getränke

Anke Schauf

Sonntag, 1.11.15, 14:00 – 18:00 Uhr
Volkshochschule, 22,00 €

30106J

Einführung in die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und in das Autogene Training

In diesem Kurs lernen Sie zwei bewährte Entspannungstechniken kennen: Das „Autogene Training“ und die „Progressive Muskelentspannung“. Die Anfängerübungen aus beiden Verfahren sind sofort einsetzbar und erleichtern Ihren Alltag. Entspannung führt zu mehr Gelassenheit und besserer Gesundheit, Körper und Geist kommen zur Ruhe. Die Übungen helfen Ihnen, stressbedingter Dauerspannung wohltuend entgegenzuwirken. Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, warme Socken und ein Kissen

Ilka Schüler

donnerstags, ab 21.1.16, 19:15 – 20:45 Uhr,
3x, Volkshochschule, 20,20 €, Kleingruppe

NEU 30108

Burnout-Syndrom? – Hilfe durch autogenes Training

Permanenter Leistungsdruck, Überforderung, Overstress führen oft zu psychosomatischen Störungen wie Asthma, chronischen Schmerzerkrankungen, Magen-Darm-Störungen, anhaltender Schlaflosigkeit, Konzentrationschwäche und Bluthochdruck. Wunderpillen helfen nicht viel, um die Körperfunktionen wieder zu harmonisieren. Besser und nachhaltiger hilft das an den sechs Abenden leicht zu erlernende Autogene Training nach dem Berliner Arzt Prof. I. Schulz. Durch diese genau abgestufte Entspannungstechnik wird gelernt, Stress zu bewältigen. Es stellt sich eine tiefgreifende Erholung ein, die zur

Linderung von Schmerzen verhilft, Schlafstörungen abbaut, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigert und den Alterungsprozess verzögert.

Elke Burghard

Montag u. Donnerstag, 5.,8.,12.10.15;
2.,5.,11.11.15, jeweils 18:00 – 19:30 Uhr
Volkshochschule, 39,40 €, Kleingruppe

30110

Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen – Wie kommt das Schnitzel auf die Lampe?

Es gibt kein schlechtes Gedächtnis, nur ein untrainiertes. Dieser Workshop bietet eine Vorstellung des ganzheitlichen Gedächtnistrainings, die zum Mitmachen animieren soll. Wer kennt das nicht: Wir treffen eine Person, die uns freundlich grüßt – „Wie war der Name noch?“, Wir stehen im Supermarkt – „Was wollte ich noch einkaufen?“, „Wie war die Telefonnummer oder wie war meine PIN bei der Bank?“ usw.

Ziele des ganzheitlichen Gedächtnistrainings sind: Einprägen und Behalten von Namen, Zahlen, Terminen, Informationen und Fakten – Erlernen von Entspannung und Konzentration – Verbesserung des Denkvermögens – Suche nach kreativen Problemlösungen – Erschließung neuer Interessensgebiete. Trainiert werden Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit und das Erinnerungsvermögen. Bereits eingeschränkte Fähigkeiten werden wieder reaktiviert. Entdecken Sie neue Denkstrategien und erweitern Sie Ihr Wissen über Denk- und Gedächtnisvorgänge. Alle Übungen erfolgen ohne Zeitlimit und Leistungsdruck, sondern sollen vor allem Spaß machen.

Birgit Wriedt

Samstag, 14.11.15, 10:00 – 14:30 Uhr
Volkshochschule, 26,20 €

Materialkosten für Kursunterlagen in Höhe von 2,00 € sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

NEU 30115

Novemberblues?

Wie komme ich gut durch den Winter

Abnehmendes Licht im Herbst und Winter führen oft zu Antriebslosigkeit und Schwermut. Wie man mit mehr Leichtigkeit durch den Winter kommt, dafür bekommen Sie einen Korb voller praktischer Tipps und Anregungen. Damit die Umsetzung trotz Antriebsminderung leicht fällt, erlernen Sie noch eine effektive und hoch vergnügliche Selbstmanagementtechnik aus dem

Züricher Ressourcen Modell. Sie ermöglicht Ihnen mit Ihrem Schweinehund gemeinsam ans Ziel zu kommen, anstatt ihn mühselig hinter sich her zerren zu müssen.

Julia Diercks

Samstag, 31.10.15, 10:00 – 14:30 Uhr
Volkshochschule, 23,39 €

NEU 30116J

Ziele leichter erreichen – Gemeinsam mit dem inneren Schweinehund statt gegen ihn

Warum erreichen wir so oft Ziele nicht, die wir doch mit unserem Verstand so sehr anstreben? Neuere Forschungen in der Motivationspsychologie zeigen, dass unser Unterbewusstsein für nachhaltige Veränderungen entscheidend wichtig ist. Häufig ist dieser unterbewusste Schweinehund jedoch so ganz andere Meinung als unser bewusster Verstand. Mit einer Selbstmanagementtechnik aus dem Züricher Ressourcen Modell lassen sich mit Hilfe einer Bildkartei effektive individuelle Mottoziele erstellen. Diese erzeugen neue innere Haltungen, die unseren Schweinehund dazu bringen uns zu unterstützen, statt uns wie ein Klotz am Bein das Leben schwer zu machen. Einmal erlernt können Sie diese höchst vergnügliche Technik in verschiedensten Lebenslagen immer wieder selbstständig anwenden.

Julia Diercks

Samstag, 23.1.16, 10:00 – 14:30 Uhr
Volkshochschule, 23,39 €

WICHTIG!

Für alle Yogakurse gilt:
Sie brauchen:
bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Kissen. Viele der Übungen finden auf dem Boden statt. Fragen im Zusammenhang mit Erkrankungen von Hüfte, Knie und Rücken bitte im Vorfeld mit der vhs oder dem behandelnden Arzt klären.

Yoga am Vormittag

Leitung: Barbara Voges

Praxisorientiert erlernen Sie Übungen aus dem Hatha Yoga, mit denen Sie Ihren Körper neu und besser wahrnehmen und eine geschmeidige Beweglichkeit erlangen können. Die tiefe Entspannung spielt – neben dem Gespür für den Atem – eine zentrale Rolle. Sie gewinnen damit ein sinnvolles Handwerkszeug gegen Hektik und einseitige Belastung im Alltag.

Schnupper-Yoga am Vormittag für Anfänger

30123

mittwochs, ab 4.11.15, 08:45 – 10:15 Uhr,
4x, Volkshochschule, 26,60 €, Kleingruppe

Yoga am Vormittag für Fortgeschrittene

30124

montags, ab 14.9.15, 08:45 – 10:15 Uhr, 10x
Volkshochschule, 65,00 €, Kleingruppe

30125

montags, ab 14.9.15, 10:30 – 12:00 Uhr, 10x
Volkshochschule, 65,00 €, Kleingruppe

30130

Ich beweg' mich: Yoga für den Einstieg



Ein Kurs in
Kooperation
mit der Apotheken
Umschau

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Ilka Schüler

mittwochs, ab 16.9.15, 19:45 – 21:15 Uhr,
12x, auch in den Ferien!
Volkshochschule, 63,40 €

30131

Yoga am Abend für Fortgeschrittene

Yoga bietet vielfältige Möglichkeiten, die Selbstwahrnehmung und die Lebensqualität zu verbessern. Innere Ausgeglichenheit und ein gelassener Umgang mit Stresssituationen wird durch Yoga wirkungsvoll unterstützt. In diesem Kurs werden klassische Körperhaltungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga Schritt

für Schritt erlernt und geübt. Über die Haltung den eigenen Körper besser wahrnehmen und ihn mit gezielten Übungen zu stärken, trägt zu einem positiven Lebensgefühl bei. Entspannungs- und Atemtechniken vervollständigen das Programm.

Ilka Schüler

mittwochs, ab 16.9.15, 18:00 – 19:30 Uhr,
12x, auch in den Ferien!
Volkshochschule, 63,40 €

Mit Yoga ins Wochenende

Leitung: Heinrich Carsten

Lösen Sie sich von den Aufregungen und der Hast der Woche. Mit geführter Entspannung und Atemübungen aus dem Yoga können Sie Stress abbauen, innere Ruhe, Wohlbefinden und Frische fördern. Die Verbindung von Bewegung, Wahrnehmung, Fühlen und Denken verbessert das Gespür für die Energie von Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Auch in den Ferien. Nicht am 27.11.15

30132

freitags, ab 18.9.15, 18:00 – 19:30 Uhr, 12x
Volkshochschule, 63,40 €

30133

freitags, ab 18.9.15, 19:45 – 21:15 Uhr, 12x
Volkshochschule, 77,80 €, Kleingruppe

30134

Yoga sanft – 50 plus

Mit Yoga lässt sich die Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten. Yoga-Übungen, speziell abgestimmt auf die „reifere Generation“, erwarten Sie in diesem Kurs. Wir üben Schritt für Schritt klassische Asanas (Körperhaltungen) aus dem Hatha-Yoga und nehmen dabei besondere Rücksicht auf die altersbedingten Beeinträchtigungen. Sanfte, gelenkschonende Übungen in entspannter Atmosphäre unter Gleichgesinnten sollen unsere Beweglichkeit und Lebensfreude steigern. Ausgedehnte Entspannungsphasen runden die Yoga-Stunde ab.

Anett Babel

donnerstags, ab 17.9.15, 16:15 – 17:45 Uhr,
12x, Volkshochschule, 63,40 €

30135

Yin Yoga für den Rücken

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Durch lange Halte-dauer der einzelnen Übungen wird tiefe Entspannung möglich, der Energiefluss wird

Yoga Tai Chi



angeregt, Schmerzen und Spannungen können reduziert werden. Es geht vor allem darum, in die Körperhaltungen hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu tiefer innerer Ruhe zu kommen und unschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen. Ergänzend dazu werden auch klassische Yoga-Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Flexibilität der Wirbelsäule geübt. Ausgedehnte Entspannungsphasen runden die jeweilige Stunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch, eine Decke und ein Kissen

Anett Babel

mittwochs, ab 16.9.15,
10:00 – 11:30 Uhr, 12x
04., 11., 18., 25.11. ab 10:15 Uhr
Volkshochschule, 77,80 €

Tai Chi – Langform im Yang-Stil

Leitung: Kristina Tönnsen

Tai Chi Chuan, kurz Tai Chi genannt, kommt aus dem alten China und ist eine langsame, meditative Bewegungsform. Seine Ausübung harmonisiert Körperfunktionen, die sich nicht im Gleichgewicht befinden. Innere Blockaden und Verspannungen werden aufgehoben, sodass das Chi – die jedem Körper innewohnende Lebensenergie – ungehindert fließen kann. Durch die Übungen des Tai Chi wird der Körper gelenkiger und kräftiger, das Gleichgewicht geschult und die Konzentration und Ausdauer verbessert. In diesem Kurs werden Bewegungsfolgen der Tai-Chi-Langform, des Yang-Stils, gelehrt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

30140

Tai Chi – Langform im Yang-Stil für Anfänger/innen ohne und mit Vorkenntnissen

donnerstags, ab 24.9.15, 18:00 – 19:30 Uhr,
10x, Volkshochschule, 65,00 €, Kleingruppe

30141

Tai Chi – für Fortgeschrittene (Form 2. Teil)
donnerstags, ab 24.9.15, 19:30 – 21:00 Uhr,
10x, Volkshochschule, 65,00 €, Kleingruppe

30142K

Tai Chi – für Fortgeschrittene (Form 3. Teil)
mittwochs, ab 23.9.15, 19:30 – 21:00 Uhr,
10x, Volkshochschule, 99,00 €
Maximal 7 Teilnehmer/-innen



Qigong – Harmonisierung von Körper, Geist und Seele

Leitung: Ulrich Kaiser

Die harmonischen und langsam ausgeführten Bewegungen dieses chinesischen Selbstheilungssystems wirken sich wohltuend auf den ganzen menschlichen Organismus aus. Alltägliche Beschwerden wie z.B. Rücken- und Schulterschmerzen, Energielosigkeit, ein zu hoher oder zu niedriger Blutdruck werden bei regelmäßigem Üben verringert oder verschwinden ganz. Wie kann ich meinen „ständig plappernden Geist“ mal zur Ruhe bringen, ihn abstellen? Wann sind Körper und Geist eigentlich eins, und wie fühlt sich das an? Solchen und weiteren Fragen wird in diesem Kurs ausreichend Raum gegeben. Es wird ein Basis-Qigong, die sogenannten „18 Bewegungen“, gelehrt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Alle gesetzlichen Krankenkassen erstatten mindestens 75,- €, einige Kassen erstatten auch 2 Qigongkurse pro Jahr. Bitte fragen sie bei ihrer Krankenkasse nach, wie sie das handhabt.

Hinweis: Teilnahmebestätigung nur über Herrn Kaiser (nicht über vhs)

30150

mittwochs, ab 30.9.15, 17:00 – 18:30 Uhr,
8x, Volkshochschule, 95,00 €

30152

dienstags, ab 29.9.15, 10:00 – 11:30 Uhr,
8x, Volkshochschule, 95,00 €

30201

Bewegung XXL – „Ran an den Speck“

Dieser Schnupper-Kurs richtet sich speziell an Erwachsene mit Gewichtsproblemen, die sich endlich wieder so richtig fit fühlen möchten. Gemeinsam wollen wir in einer geschützten Atmosphäre den Spaß und die Freunde an der Bewegung entdecken. Innerhalb dieses Trainingsprogramms werden wir die verschiedensten Bewegungs- und Fitnessformen ausprobieren.

Bitte mitbringen: Sportkleidung,
Sportschuhe

Ann-Marie Ludwig

mittwochs, ab 16.9.15, 18:15 – 19:15 Uhr,
12x, Volkshochschule, 52,20 €, Kleingruppe

Übrigens

...nicht vergessen:

Mit einer rechtzeitigen Anmeldung sichern Sie sich Ihren Platz im gewünschten Kurs!

WICHTIG!

Wenn nicht anders angegeben, brauchen Sie für die Sport- und Fitnesskurse: Gymnastik-/ Sportbekleidung, feste Turnschuhe, ein Handtuch und ausreichend Getränke!

30202

Atmen-Dehnen-Entspannen Der ADE Bewegungskurs

Sind Sie „Sportmuffel“? Sind Sie der Meinung, Sie bewegen sich im Alltag doch schon genug? Denken Sie, Schmerzen hier und da sowie zunehmende Bewegungsschwierigkeiten gehören zum Älter werden dazu? Dann ist dieses Bewegungstraining für Sie genau richtig. Es umfasst 4 Übungskomplexe, die keinerlei Vorkenntnisse erfordern und auch bei konditionell niedrigstem Niveau möglich sind. Deshalb können Sie in jedem Alter damit anfangen. ADE ist keine Gymnastik im üblichen Sinn. Eine „Aufwärmphase“ vorab ist nicht erforderlich und alle Übungen werden liegend ausgeführt. Sie lernen, die Intensität Ihren tagesaktuellen Möglichkeiten anzupassen. So ziehen Sie den optimalen Nutzen aus dieser Trainingsform und können sehr schnell feststellen, dass sie Ihre Beweglichkeit und Ihr allgemeines Wohlbefinden fördert. Beides ist bereits nach wenigen Trainingseinheiten deutlich spürbar.

Bitte mitbringen: bequeme/warme Kleidung, Antirutschsocken, kleines Kissen

Petra Sievers

dienstags, ab 6.10.15,
17:00 – 18:00 Uhr, 5x, Volkshochschule,
22,34 €, Kleingruppe

30206

Jede Frau kann sich wehren Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Jede Frau und jedes Mädchen hat Möglichkeiten der Gegenwehr, unabhängig vom Alter oder der körperlichen Fitness oder Konstitution, denn Selbstverteidigung ist in erster Linie eine Frage der richtigen Einstellung. Der Kurs soll dazu beitragen, Grenzüberschreitungen schneller zu erkennen, besser einzuschätzen und ihnen erfolgreich zu begegnen. Einfache verbale, aber vor allem auch nonverbale, d.h. körpersprachliche Handlungsmöglichkeiten stehen uns hierfür zur Verfügung und sollen im Kurs trainiert werden. Außerdem gehören effektive, leicht zu erlernende körperliche Verteidigungstechniken, sogenannte „Schwachpunkttechniken“, zum Kursinhalt dieses Wochenend-Workshops.

Mindestalter 16 Jahre!

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Verpflegung für den Tag

Renald Wolf

Samstag, 14.11.15, 10:00 – 15:15 Uhr
Volkshochschule, 30,40 €, Kleingruppe



Dozentenportrait

Mein Name ist Ann-Marie Ludwig, ich bin 26 Jahre alt und bin staatlich geprüfte Gymnastik-lehrerin. Somit habe ich meine Leidenschaft, die Bewegung, zu meinem Beruf gemacht. Eine anerkannte Zusatzausbildung zum Pilates Matten Instruktor habe ich ebenfalls erfolgreich abgeschlossen.

Seither arbeite ich für Schulen, Vereine, Volkshochschulen, bin innerhalb betrieblicher Sportprogramme tätig und biete ein buntes Bewegungsprogramm mit verschiedenen Schwerpunkten. Mein Bestreben ist es, verschiedenen Menschen den Spaß und die Freunde an der Bewegung nahe zu bringen.

Um noch einen Schritt weiter zu gehen, habe ich im April 2014 ein Bachelorstudium - Fitness- und Gesundheitsmanagement - begonnen und bin sehr gespannt, was die Zukunft bringt.



30207

Fitness-Boxen

Beim Fitness-Boxen handelt es sich um ein Ganzkörper-Workout. Es ist eine Mischung aus Aerobic und Kampfsport-Techniken. Vorzugweise werden hier viele Techniken aus dem Boxen aber auch aus anderen Kampfsportarten wie z.B. Karate verwendet. Körperkontakt wird beim Fitness-Boxen komplett vermieden. Denn es geht nur um die Entwicklung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Es beansprucht fast jede Muskelgruppe. Durch die Mischung von Schlag- und Trittkombinationen wird gerade am Anfang besonders die Koordination beansprucht. Im Training kann man sich richtig auspowern und anschließend mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Jeder soll nach seinen individuellen Möglichkeiten mitmachen, der Spaß soll jederzeit im Vordergrund stehen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränke. Da der Kurs in einem Raum mit Teppich stattfindet, wird barfuß, auf Socken oder mit leichten Hallenschuhen trainiert.

Renald Wolf

donnerstags, ab 24.9.15, 18:00 – 19:00 Uhr,
9x, auch in den Ferien!

Volkshochschule, 39,40 €, Kleingruppe

30217

Zirkeltraining 50 Plus

Funktionelles Zirkeltraining

10 Wochen... mit Sport natürlich. Dabei stärken wir sowohl die Hauptmuskelgruppen unseres Körpers als auch die tief liegende Muskulatur des Körperkerns und trainieren das dynamische Gleichgewicht. Einfache, effektive Übungen aus dem modernen Sensomotoriktraining helfen, Haltung und Körperwahrnehmung zu verbessern. Musik bringt Schwung in die Einheit und macht Spaß. Am Ende wird die beanspruchte Muskulatur durch Dehnung entlastet und wir fühlen uns entspannt und rundum wohl. Einfach mal ausprobieren!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe und Getränke

Inge Böltken

montags, ab 14.9.15, 18:15 – 19:45 Uhr, 10x
Volkshochschule, 65,00 €, Kleingruppe

30223VJ

Rollator-Fit für Gruppenleiter

Eine Anleitung zur Nutzung des Rollators in Bewegungsgruppen für Senioren

Dieser Nachmittag bietet mehr Praxis als Theorie: Ein Schatz an Ideen für alle Gruppenleiter, die Lust auf Neues haben und sowohl fitten wie unsicheren, geschwächten oder sonst eingeschränkten Menschen eine Chance bieten wollen, weiter oder wieder gemeinsam Sport zu treiben. Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer lassen sich mit dem Rollator, ergänzt durch Kleingeräte oder Alltagsmaterialien, vielseitig trainieren. Die Autoren des im Herbst 2015

erschienenen Buchs „ROLLATOR-FIT“ mit Bewegungsideen für mehr Mobilität, stellen Übungen mit verschiedenen schwierigen Varianten vor und zeigen, mit wie viel Spaß man sich mit dem Rollator fit machen oder halten kann.

Bitte mitbringen: Wenn vorhanden bitte einen Rollator – einige Übungsgeräte werden gestellt.

Heidi Lindner/Michael Lindner/

Dr. Renate Richter

Samstag, 16.1.16, 14:00 – 17:00 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert.
Telefonische Anmeldung erforderlich (707690)



FEK Friedrich-Ebert-Krankenhaus
Neumünster GmbH

UNSER Krankenhaus in Neumünster

Wir bieten Ihnen

- das komplette klinische Angebot auf höchstem Niveau
- hohe Sicherheit durch Kooperation unserer Ärzte
- optimale Patientenversorgung aus einem Guss

und das alles direkt vor Ort in Neumünster
an 365 Tagen im Jahr
rund um die Uhr

**Fordern Sie gerne
Unterlagen an!**

www.fek.de

Tel. 04321 405 1016



Friedrich-Ebert-Krankenhaus Neumünster GmbH, Friesenstraße 11, 24534 Neumünster



NEU 30225

Training zur Sturzprophylaxe – Fit im Alter

Wir trainieren alle Muskelgruppen und das Gleichgewicht mit Hilfe von verschiedenen Übungen und Hilfsmitteln. Darüber hinaus werden wir auch die Reaktionsfähigkeit verbessern. Alle diese Fähigkeiten sind hilfreich, um Stürze zu verhindern. Ferner üben wir die Möglichkeiten des Aufstehens, sollte es doch einmal zu einem Sturz kommen. Bitte mitbringen: lockere Kleidung und feste Schuhe, am besten Sportschuhe und etwas zu trinken

Kay Jendritzka
montags, ab 14.9.15, 17:00 – 18:00 Uhr, 10x
Volkshochschule, 43,66 €, Kleingruppe

NEU 30226

Sturzprophylaxe – eine Anleitung zum Selberüben – Fit im Alter

Wir zeigen Übungen, die man ohne größere Hilfsmittel zuhause nachmachen kann. Bei regelmäßigem Üben werden die Muskeln gekräftigt und das Gleichgewicht trainiert. Beides sind die Voraussetzung um Stürze zu vermeiden. Sollte es doch einmal zu einem Sturz kommen, zeigen wir die Möglichkeiten des Aufstehens. Jeder Teilnehmer erhält ein Handout, in dem die wichtigsten Übungen noch einmal zum Nachlesen vorgestellt werden. Bitte mitbringen: lockere Kleidung und feste Schuhe, am besten Sportschuhe und etwas zu trinken

Kay Jendritzka/Karin Schmüth
Samstag, 26.9.15, 14:00 – 17:00 Uhr
Volkshochschule, 17,80 €, Kleingruppe
Materialkosten für Kursunterlagen in Höhe von 2,00 € sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

30230

Hockergymnastik

Um gesund und beweglich zu bleiben, können wir ganz viel tun, z.B. mit Übungen für den ganzen Körper auf dem Hocker. Wir wollen in fröhlicher, entspannter Runde in netter Gesellschaft mit Gleichgesinnten etwas für Körper, Geist und Seele tun. Besonders geeignet ist die Hockergymnastik für Menschen, die nicht mehr auf den Boden kommen. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann sind Sie bei uns richtig! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränke

Marlene Ehmcke
dienstags, ab 22.9.15, 10:00 – 11:00 Uhr,
11x, Volkshochschule, 47,94 €, Kleingruppe

30232

Über 55 und fit!

Ein Angebot für alle ab 55, die einen Neu- oder Wiedereinstieg in Gymnastik mit Musik suchen, um ihre Fitness zu erhalten oder wiederzugewinnen. Die Gymnastik ist besonders darauf abgestimmt, die Kondition zu verbessern, die Beweglichkeit zu erhalten und besondere Problemzonen (Bauch, Rücken, Schultern und Oberschenkel) zu trainieren. Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und Turnschuhe

Anke Paulsen
dienstags, ab 15.9.15, 10:30 – 11:30 Uhr,
15x, Volkshochschule, 53,00 €

30233

Entspannungsgymnastik „YoKi“

„YoKi“ beinhaltet Körperübungen aus unterschiedlichen Bereichen (z.B. aus der Kinesiologie, Yoga, Gymnastik, Progressive Muskelentspannung). Die Stunde beginnt mit einer Aufwärmgymnastik. Es folgt eine Kurzmeridianmassage zur Anregung der Selbstheilungskräfte, Atemübungen, Stärkungsübungen, sanfte Übungen, Dehnübungen. Ein Kurzprogramm progressiver Muskelentspannung zum Wahrnehmen und Fühlen bilden den Abschluss der Stunde. Freude an der Bewegung, Fühlen, Wahrnehmen, Entspannen. Entspannen in unserem Alltag ist wichtig und beugt Krankheiten vor. Es macht Spaß, neue Wege auszuprobieren. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke

Andrea Jones
montags, ab 14.9.15, 16:00 – 17:00 Uhr, 9x
Volkshochschule, 39,40 €, Kleingruppe

30235

Ausgleichsgymnastik

Nach einem langen Arbeitstag wird der Kreislauf mit leichten Aufwärmübungen in Schwung gebracht und die Kondition gefördert. Mit einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining werden alle Muskeln gekräftigt und gedehnt. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Bauch- und Rückenmuskulatur. Zum Einsatz kommen in diesem Kurs verschiedene Kleingeräte, wie z.B. Hanteln, Theraband und Pezziball. Eine Entspannungsphase mit sanfter Musik rundet diese Stunde ab. Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und Hallensportschuhe

Inge Böltken
donnerstags, ab 17.9.15, 19:30 – 20:30 Uhr,
12x, Volkshochschule, 42,60 €

30237

Fitness 50 plus

Ein Fitnessprogramm für SIE und IHN im besten Alter. Eine Kombination aus Ausdauer- und Muskelaufbauübungen sowie eine Ganzkörperstabilisation warten in dieser Stunde auf Sie. Das Verbessern der Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Arme) durch die Zunahme an Muskelmasse und einer Erhöhung der Muskelspannung sorgt für ein strafferes Aussehen des Körpers und ein positives Körpergefühl. Gleichzeitig regt das Training den Stoffwechsel an und sorgt für Fettverbrennung. In dieser Stunde arbeiten wir abwechselnd mit verschiedenen Kleingeräten und natürlich mit viel Spaß und Musik! Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein Handtuch, feste Turnschuhe und Getränke

Silke Staben
donnerstags, ab 3.9.15, 10:30 – 11:30 Uhr,
15x, Volkshochschule, 65,00 €, Kleingruppe

30238

Body & Mind

Pilates am Morgen

Pilates verbindet Muskeltraining mit angenehmen Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule und einer entspannenden Atmung. Erlernen Sie das „Power-Haus“; Ihr Körper wird gestrafft und kommt wieder ins Lot. Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Silke Staben
donnerstags, ab 3.9.15, 09:15 – 10:15 Uhr,
9x, Volkshochschule, 39,40 €, Kleingruppe

30239

Pilates für ganze Kerle

Männer klagen oft über „Kreuzschmerzen“ oder zu geringe Beweglichkeit. Die Pilates-Methode ist hervorragend geeignet, Rückenschmerzen gezielt entgegenzuwirken und die Beweglichkeit zu verbessern. Ein Muskeltraining mit angenehmen Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule und einer entspannenden Atmung. Was die wenigsten wissen: Pilates ist eigentlich ein für Männer entwickeltes Training von Joseph Pilates, dem Erfinder der Pilates-Methode. Es ist sogar ein festes Trainingsprogramm für die Nationalelf geworden. Also einfach mal hineinschnuppern und Pilates für sich entdecken. Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Silke Staben
Samstag, 26.9.15, 10:00 – 12:30 Uhr
Volkshochschule, 10,60 €, Kleingruppe

Pilates für Anfänger/-innen mit und ohne Vorerfahrung

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und die Beweglichkeit des Körpers gefördert wird. Im Vordergrund steht die Aktivierung der tiefen Bauch-, Rücken und Beckenbodermuskulatur. Durch den Einklang von Atmung und Bewegung in Verbindung mit Konzentration und kontrollierter Übungsausführung entwickeln Sie ein (neues) Körperbewusstsein und es entsteht ein harmonischer Bewegungsablauf. Die Übungen stammen aus dem Mattenprogramm von Joseph H. Pilates und sind für Jung und Alt geeignet.

30242

Sophie Richter

montags, ab 14.9.15, 18:45 – 19:45 Uhr, 9x
Volkshochschule, 39,40 €, Kleingruppe

NEU 30243

Pilates

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Interesse an einem systematischen Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur haben. Sowohl Anfänger als auch Teilnehmer mit ersten Pilateserfahrungen sind herzlich willkommen. Das Pilatestraining findet auf der Matte statt.

Bitte mitbringen: ein Handtuch und bequeme Kleidung

Ann-Marie Ludwig

mittwochs, ab 16.9.15, 17:00 – 18:00 Uhr,
12x, Volkshochschule, 52,20 €, Kleingruppe

30244

Beckenboden – Die starke Mitte nur für Frauen

Der Beckenboden spielt im Körper eine zentrale Rolle, nicht nur bei Schwangerschaft und Geburt. Kontinenz, Rückenstärke, eine aufrechte Haltung und vieles mehr sind mit dem Beckenboden eng verknüpft. Diese Stunden am Mittag bringen uns unserer Mitte näher. Neben einigen anatomischen Informationen werden Übungen zum Erfühlen des Beckenbodens und dessen An- und Entspannung geübt.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Socken (oder barfuß), Decke, Handtuch, kleines Kissen (Kopfablage) und Getränke

Marina Schütt

Freitag, 20.11.15, 13:30 – 17:30 Uhr
Volkshochschule, 22,00 €, Kleingruppe

30249

Rückenfit – Wir tun was

Ein abwechslungsreiches Gesundheitstraining zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur. Neben klassischer Gymnastik helfen uns Übungen zur Körperwahrnehmung und zum Training des Gleichgewichtssinnes, unsere Wirbelsäule zu stabilisieren. Auch Kleingeräte wie Theraband und Minihanteln kommen zum Einsatz. Mit Dehnung und Entspannung lassen wir die Stunde ausklingen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Hallenturnschuhe, Getränke

Inge Böltken

dienstags, ab 22.9.15, 18:15 – 19:15 Uhr,
9x, nicht am 24.11.

Volkshochschule, 39,40 €, Kleingruppe

NEU 30251J

smovey® – swing and smile Workshop

Möchten Sie etwas für Ihre Gesundheit tun und sich mehr bewegen? Bringen Sie mit dem smovey eine völlig neue Qualität und Abwechslung in Ihr Gesundheits-, Entspannungs-, und Fitnessprogramm. Smovey ist ein Gesundheitssportgerät. Das Besondere an den grünen smovey Ringen sind die vier Stahlkugeln im Inneren, die eine Vibration entstehen lassen, die bis in die Tiefenmuskulatur hinein wirkt. Dadurch werden sensorische und neuronale Reize ausgelöst, die sich auf Muskeln, Gewebe, Organe und das Nervensystem auswirken. Gleichzeitig werden damit die Handreflexzonen nach der Traditionellen Chinesischen Medizin stimuliert. Durch die Bewegung mit zwei mittelgroßen Ringen werden durch freilaufende Stahlkugeln Ihre Körperenergien aktiviert. Der Kurs bietet eine Einweisung in die richtige Handhabung der Smoveys und zahlreiche Übungen z.B. zur Straffung des Bindegewebes, Aktivierung des Lymphsystems, Stärkung der Tiefenmuskulatur. Schulter-, Nacken- und Rückenverspannungen werden gelöst. 97 % der Muskulatur werden gelenkschonend aktiviert.

Bitte mitbringen: Trainingskleidung inkl. Sportschuhe, Handtuch und Wasserflasche, smoveys werden zur Verfügung gestellt.

Barbara M. Goldbeck-Wiske

Samstag, 23.1.16, 10:00 – 12:30 Uhr
Volkshochschule, 24,98 €, Kleingruppe



Pilateskurse
Beginn nach den Sommerferien:
Mi. 2.9.15 17–18 Uhr
Do. 3.9.15 10–11 Uhr und 18–19 Uhr
Kostenübernahme bis zu **80 % der Kursgebühren** über die gesetzlichen Krankenkassen.

NEU Rückbildungskurse nach der Geburt
Beginn Die. 7. 7. 10 Uhr
Do. 9. 7. 16 Uhr
Alle Kurse fortlaufend für das ganze Jahr.

Praxis für Physiotherapie & Pilates
Jessica Schäm
Noldestraße 5, 24539 Neumünster
Telefon 04321 - 934 14 60
www.physiopilates-schaem.de

30252

Easy Step + Workout

In dem Kurs wird gemeinsam eine einfache Schrittfolge auf dem Quer- oder Längsstepp erarbeitet. Danach steht die Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur unter Zuhilfenahme diverser Hilfsmittel wie Hanteln, Pezzibälle, Therabändern,... im Mittelpunkt. Es darf geschwitzt werden! Am Ende stehen Dehnungs- und Entspannungsübungen auf dem Programm.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein Handtuch, feste Turnschuhe (keine Gymnastikschuhe!) und ausreichend Getränke

Bianca Rieck

donnerstags, ab 24.9.15, 17:45 – 19:15 Uhr,
9x, Volkshochschule, 58,60 €, Kleingruppe

Anmeldebestätigung?

Keine Nachricht ist bei uns eine gute Nachricht! Sollten Sie nichts von uns hören/lesen, haben Sie Ihren Platz in dem von Ihnen gewünschten Kurs erhalten.



30256

Bodyforming – Kräftigung und Ausdauer mit Stepps und Aerobic

In diesem Kurs tun Sie etwas für Ihren ganzen Körper: einfache Choreographien mit und ohne Stepps zur Aufwärmung, anschließend folgen gezielte Übungen für Ober- und Unterkörper. Das gesamte Training dient der Körperformung und Fettverbrennung.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch und ausreichend Getränke

Silke Staben

dienstags, ab 15.9.15, 18:30 – 19:30 Uhr,
15x, Volkshochschule, 53,00 €

30258

Bodyforming Fitness und Entspannung

Ein erfrischendes Training für den kompletten Körper mit viel Spaß! Ein abwechslungsreiches Programm, in dem mal Minihanteln, Bälle, Therabänder, Stepps oder... bei flotter Musik zum Einsatz kommen. Mit Volldampf geht es an die hartnäckigen Pölsterchen rund um die Hüfte, besonders an den Bauch mit effektiven Kräftigungsübungen. Auch der Rücken wird durch gezielte Übungen trainiert. Ausgedehnte Stretch- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe, Handtuch und ausreichend Getränke

Ilka Schüler

dienstags, ab 15.9.15, 19:30 – 21:00 Uhr,
12x, Volkshochschule, 63,40 €

Zumba®

Leitung: Ilka Schüler

Mitreißende südamerikanische Rhythmen laden zum Tanzen (Salsa, Merengue, Cumbia ...) und Spaß haben in fröhlicher und schwungvoller Atmosphäre ein. Zumba® ist nicht nur ein Party-Fitnessprogramm, sondern auch ein effektiver Kalorienverbrenner und Figurstraffer. Der Kurs ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet. Jeder kann sofort einsteigen und mitmachen. Zumba® ist leicht zu erlernen. Freude an der Musik und an der Bewegung ist die Hauptsache. Lass dich von der leidenschaftlichen Musik inspirieren und JOIN THE PARTY!!! Auch in den Ferien!

30265

montags, ab 14.9.15, 18:15 – 19:15 Uhr, 12x
Volkshochschule, 42,60 €

30266

montags, ab 14.9.15, 19:30 – 20:30 Uhr, 12x
Volkshochschule, 42,60 €

30273

Wassergymnastik für Ältere

Das Wasser trägt Sie und macht Ihnen die Bewegung leichter. In diesem Kurs wird auf Ihre Kondition und die individuelle Belastbarkeit besondere Rücksicht genommen. Ziel der Übungen ist es, Ihre Muskulatur zu kräftigen und Ihre Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Auch für Nichtschwimmer/-innen.

Christin Rode

montags, ab 14.9.15, 15:00 – 16:00 Uhr, 12x
Haus Berlin, 82,20 €, Kleingruppe

Pfiffig-fitter-Wassermix für Frauen und Männer ab 50 – Mit Charme, Spaß und Schaumstoffhanteln

Leitung: Christin Rode

In dieser gemischten Gruppe steht der Spaß an der Bewegung mit Musik und den manchmal etwas ungewöhnlichen Geräten im Vordergrund. Ganz nebenbei tun Sie etwas für Beweglichkeit, Kraft und Kondition. Eine Einladung besonders auch an schüchterne und weniger schüchterne Männer, die in anderen Kursen oft nicht zugelassen sind oder eine Minderheit darstellen.

30276

montags, ab 14.9.15, 16:00 – 17:00 Uhr, 12x
Haus Berlin, 82,20 €, Kleingruppe

30277

Haus Berlin

Montag, 14.9.15, 17:00 – 18:00 Uhr
Haus Berlin, 82,20 €, Kleingruppe

30278

Wassergymnastik XXL – Konditionsgymnastik für starke Frauen

Hier können Sie Kondition, Herz und Kreislauf besonders gut trainieren, ohne Ihre Gelenke zu sehr zu belasten, da im Wasser alles leichter ist.

Katja Hartmann-Rademacher

donnerstags, ab 17.9.15, 18:30 – 19:30 Uhr,
12x, Haus Berlin, 82,20 €, Kleingruppe

30279

Aquafitness für Jüngere

Das Wasser bietet mit seinem Widerstand und dadurch, dass es Ihr Gewicht trägt, eine ideale Möglichkeit, ohne Gelenkbelastung Kreislauf, Muskulatur und Beweglichkeit zu trainieren. So können Sie auf eine angenehme Art in der Gruppe etwas für Fitness und Kraft tun.

Katja Hartmann-Rademacher

donnerstags, ab 17.9.15, 19:30 – 20:30 Uhr,
12x, Haus Berlin, 82,20 €, Kleingruppe

30280

Aquapower für Jüngere

Hier soll es wirklich zur Sache gehen. Schwitzen im Wasser kennen Sie nicht? Sie können es kennenlernen.

Katja Hartmann-Rademacher

donnerstags, ab 17.9.15, 20:30 – 21:30 Uhr,
12x, Haus Berlin, 82,20 €, Kleingruppe

WICHTIG!

Für alle Wassergymnastikkurse gilt:

Diese Kurse finden auch in den Ferien statt. Bitte Badeanzug, ein großes Badehandtuch, möglichst Bademantel und Badelatschen mitbringen.

Offene Wunden schließen eine Teilnahme am Kurs aus. Bei ernsten Herz-Kreislauf-Krankheiten bitte vor der Teilnahme den behandelnden Arzt fragen.

Die Schwimmbadbenutzungsgebühr ist in der Kursgebühr enthalten. Alle Kurse finden als Kleingruppen statt und umfassen jeweils 30 Minuten Wassergymnastik.

Im Anschluss daran können Sie in eigener Verantwortung 30 Minuten ausschwimmen und im Wasser entspannen.

Abmeldungen

Bitte denken Sie daran, sich rechtzeitig in der Geschäftsstelle, nicht bei der Kursleitung, abzumelden, wenn Sie nicht mehr teilnehmen können.



NEU 30403

Stimmregeneration
Wochenendworkshop

Bleibt Ihnen manchmal die Stimme weg? Sprechen Sie viel? Möchten Sie mehr über Ihre Stimme erfahren? In diesem Workshop bekommen Sie praktische Übungen zur Prävention, wie auch Regeneration der Stimme, an die Hand. Gemeinsam erforschen wir, wie Sie mit mehr Leichtigkeit und weniger Anstrengung einen anspruchsvollen Arbeitstag stimmlich gut meistern. Als staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin zeige ich Ihnen die funktionellen Zusammenhänge von Körper, Atmung und Stimme. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung ist empfehlenswert

Sophia Möller
Samstag, 5.12.15, 10:00 – 17:00 Uhr
Volkshochschule, 34,60 €, Kleingruppe

30405

Singen kann jede(r) – Singen für Nicht-Singer

Aktives Singen ist ein „Gesundheitserreger“, ein Lebenselixier, das heilsame und gesundheitsfördernde Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist hat, umso stärker, je mehr wir aus Freude und Spaß, also aus ganzem Herzen, singen. Jeder Mensch ist musikalisch und kann singen! Viele trauen sich nur nicht mehr, ihre Stimme zu erheben, denn: Ich kann nicht singen, wurde mir schon in

der Schule gesagt. Ich habe keine tolle Stimme, da nimmt mich sowieso kein Chor. Ich bin ein Brummer. Ich singe nur unter der Dusche. Singen, das ist aber peinlich! In diesem Kurs wollen wir es einfach tun, mit viel Spaß gemeinsam singen. Gemäß dem Motto „Es gibt keine falschen Töne, nur Variationen“: Lieder aus aller Welt, einstimmig, mehrstimmig, Chants, Mantras laden uns zum Singen ein. Lassen Sie sich ermutigen und singen Sie mit! Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ulrike Thomas
mittwochs, 16.9.15, 23.9.15, 30.9.15,
4.11.15, 18.11.15, 2.12.15
jeweils 19:00 – 21:00 Uhr
Volkshochschule, 42,60 €

30409

Mit Achtsamkeit dem arbeitsreichen Alltag begegnen

Wir widmen uns mit Übungen aus dem Shiatsu und der Akupressur Schulter, Nacken, Rücken und Kopf. Sie erfahren, wie sich Verspannungen lösen, wie Sie besser zur Ruhe kommen und Ihre Lebensenergie stärken. Das Seminar findet im Sitzen und in bequemer Kleidung statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anke Schauf
Dienstag, 3.11.15, 17:00 – 20:00 Uhr
Volkshochschule, 17,80 €

30411

Klopfe dich glücklich
Einführung in die Klopfakupressur

Ob für Sie selbst oder für Ihre Kinder, erlernen Sie in diesem 3-stündigen Seminar einfache Klopfsequenzen und Ausgleichsübungen zur Selbstbehandlung bei kleineren psychischen Nöten. Sei es, um Stress abzubauen, die Konzentration bei den Hausaufgaben zu fördern, Ängste aufzulösen, Sorgen, leichte depressive Verstimmungen oder auch den Ärger über den Partner oder andere belastende Emotionen loszulassen. Das Beklopfen von Akupunkturpunkten ist sehr wohltuend und kann den Alltag viel harmonischer gestalten.
Bitte mitbringen: dicke Socken, 1 Flasche Wasser und Schreibzeug.

Sylvia Harbeck
Samstag, 10.10.15, 10:30 – 13:30 Uhr
Volkshochschule, 17,80 €, Kleingruppe
Materialkosten für Kopien in Höhe von 2,00 € sind bei der Kursleitung zu entrichten.

Anmeldebestätigung?

Keine Nachricht ist bei uns eine gute Nachricht! Sollten Sie nichts von uns hören/lesen, haben Sie Ihren Platz in dem von Ihnen gewünschten Kurs erhalten.

Haus Berlin gGmbH

Ihr Dienstleistungszentrum für Pflege und Gesundheit

Pestalozziweg 22 · 24536 Neumünster
Telefon 04321. 205 - 0
Telefax 04321. 205 - 904
www.haus-berlin.com



Graf Recke Stiftung

Seniorenwohn- und Pflegeheim

- Kurz-/Langzeitpflege
- Pflegestufen 0–3 H
- Geschützter/therapiebezogener Wohnbereich für dementiell Erkrankte mit einem individuellen Therapieangebot
- Langzeitpflege für Wachkoma- und Beatmungspatienten
- Schwimmbad und Therapie vor Ort

Praxis für Physiotherapie

Wir bieten für Sie an:

- Massagen, Krankengymnastik, Bobath
- med. Trainingstherapie, Bewegungsbad
- Kiefergelenkbehandlung, Shiatsu
- Akupunkturmassagen, manuelle Therapie, Lymphdrainage
- Aroma-/Wellnessmassagen, »Hot Stone«
- Baby- und Kinderschwimmen, Wassergymnastik

Praxis für Ergotherapie

Wir bieten Ihnen Behandlungen in den Bereichen:

- Neurologie
- Pädiatrie
- Geriatrie
- Paraffinbad zur Behandlung von Arthritis

Praxis für Logopädie

Wir bieten Behandlungen für Kinder und Erwachsene bei:

- Sprach-/Sprech-/Stimmstörungen
- Schluckstörungen
- Störungen des Redeflusses z. B. Stottern

Die Nutzung unserer Praxen steht natürlich auch allen externen Patienten zur Verfügung.

Unser Sozialdienst informiert Sie gerne:
Telefon 04321. 205-0
04321. 205-903

Ihr Ansprechpartner:
Frau Rode
Telefon 04321. 205-950

Ihr Ansprechpartner:
Frau Stoeck
Telefon 04321. 205-960

Ihr Ansprechpartner:
Frau Neumann
Telefon 04321. 205-970

**30415****Schulter-Nacken-Kiefer****Feldenkrais beispielhaft kennen lernen**

Das Kiefergelenk – wer beißt nicht schon mal die Zähne zusammen? Durchhalten, Zähne knirschen. Der Nacken, verspannt vor dem Computer, der Kopf wird schwer. Wie (er)trage ich, was auf meinen Schultern lastet? Wir üben, die Sinne zu schärfen, um zu entdecken, wie es sich anfühlt, wenn (Ver) Spannung einsetzt und suchen Bewegungsalternativen, die zu einem lockeren Kiefergelenk, einem beweglichen Nacken, leichten Schultern und gutem Durchatmen führen.

Ute Hoops

Samstag, 10.10.15, 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 11.10.15, 10:00 – 14:00 Uhr

Volkshochschule, 43,00 €

30416**Schulter-Nacken-Spezial**

Verspannungen und Schmerzen von Schultern und Nacken sind weit verbreitet. Häufig verursacht durch berufsbedingten Bewegungsmangel, Dauerstress und Fehlhaltungen. In diesem Kurs werden Ihnen Übungen zur Lockerung gezeigt, zur sanften Kräftigung der Muskulatur, sowie Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen. Wie baue ich erholsame, entspannende Pausen in meinen Alltag ein? Es gibt viele Möglichkeiten zur Selbsthilfe, wenn die Schultern und der Nacken zur Problemzone werden! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Ilka Schüler

donnerstags, ab 3.9.15, 19:15 – 20:45 Uhr,
2x, Volkshochschule, 13,80 €, Kleingruppe**V 30417V****Triggerpoint****Die (Er)Lösung bei Schulter-, Rücken-schmerzen und Co.**

Rückenschmerzen, Schulterbeschwerden, Nackensteifheit, Engegefühle, Kribbeln, Bewegungseinschränkungen, Schmerzen in Armen oder Beinen, und und und... Viele, sehr unterschiedliche Schmerzen, egal ob gelegentlich oder dauerhaft, sind muskulär bedingt. Sie werden durch „Triggerpunkte“ ausgelöst. Diese sind jedoch größtenteils nicht dort zu finden, wo der Schmerz ist. Deshalb bleiben viele Behandlungsversuche ergebnislos. Schlimmstenfalls kann ein chronisches Leiden daraus werden. Das muss nicht so sein! Die manuelle Triggerpoint-Methode ist eine zuverlässige Möglichkeit, muskulär bedingte Schmerzen, egal ob gerade erst entstanden oder schon lange

lästiger Begleiter, ohne unerwünschte Nebenwirkungen wieder loszuwerden oder wenigstens deutlich zu verringern. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über diese noch immer wenig bekannte Methode, ihre Möglichkeiten und Grenzen.

Petra Sievers

Dienstag, 22.9.15, 19:00 – 20:30 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert.
Telefonische Anmeldung erforderlich (707690)

Ein entsprechendes
Seminar zum
Thema „Triggerpunkte“
ist unter der
Kursnummer BG30418
zu finden.

NEU 30418**Triggerpunkte selbst behandeln**

Triggerpunkte entstehen in Muskeln u. a. durch Fehl- oder Überbelastung und sind Auslöser von Schmerzen. Werden diese Punkte mit der richtigen Technik bearbeitet sorgt der Organismus dafür, dass sie verschwinden und mit ihnen der Schmerz. Nun möchte mancher nicht gleich einen Therapeuten aufsuchen, sondern lieber erstmal selbst probieren, wie wirksam die richtige Behandlung von muskulären Triggerpunkten ist. Einige dieser am häufigsten auftretenden Quälgeister kann man bei sich selbst recht gut erreichen. In diesem Kurs erfahren Sie wo die zu finden sind und welche Schmerzen sie verursachen. Sie lernen den richtigen Umgang mit geeigneten Hilfsmitteln und üben sich unter Anleitung in Selbstbehandlung. Für diejenigen, die zu zweit (Paare, Verwandte, Freunde) teilnehmen, besteht zudem die Möglichkeit, ausgewählte Punkte, die man am eigenen Körper nicht erreichen kann beim Gegenüber zu behandeln. Bitte mitbringen: Woldecke und bequeme Kleidung

Petra Sievers

dienstags, ab 1.12.15, 17:00 – 17:45 Uhr,
4x, Volkshochschule, 13,80 €, Kleingruppe

Ein entsprechender
Vortrag zum Thema
„Triggerpoint/Trigger-
punkt“ ist unter der
Kursnummer BG30417V
zu finden.

NEU 30419**Tricks und Kniffe gegen lästige Schmerzen**

Fast jeder kennt sie – Schmerzen in Schultern, Rücken, Armen oder Beinen. Sie tauchen nach schwerer Arbeit, intensivem Sport oder anderen kraftvollen, oft ungewohnten Tätigkeiten auf. Doch nicht selten treten solche Schmerzen irgendwann vermeintlich ohne erkennbaren Grund auf. Wenn der Arzt dann keine gravierenden Schäden z. B. am Skelett feststellt sind oft Fehler in der Haltung oder in Bewegungsabläufen schuld daran. Einfacher ausgedrückt: Kleine Gewohnheiten haben sich eingeschlichen, die immer größer werdende Beschwerden verursachen. In diesem Kurs lernen Sie, ganz normale Alltagstätigkeiten ein klein wenig anders auszuführen als bisher, Sitzpositionen leicht zu verändern aber auch wichtige Kriterien für die Schuhwahl, und vieles mehr, das Ihnen helfen wird, künftig Schmerzen zu vermeiden.

Petra Sievers

Dienstag, 3.11.15, 18:30 – 20:00 Uhr

Volkshochschule, 7,40 €, Kleingruppe

30425**Schlafen Sie gut?**

Unser Leben ist oftmals geprägt durch Eile. Äußere unvorhersehbare Dinge kommen auf uns zu, wir sind getrieben. Es fehlen die Ruheinseln, tagsüber und abends. Da kann es Besserung geben: Mit speziellen Bewegungsübungen synchronisieren Sie die Hirnaktivität. Die geistige Erregbarkeit nimmt ab, Sie werden ruhiger und können somit leichter in den Schlaf gleiten. Dieses System wirkt abends zum Einschlafen ebenso wie nachts zum Wieder-Einschlafen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ein Kissen

Ute Hoops

Samstag, 7.11.15, 15:00 – 19:00 Uhr

Sonntag, 8.11.15, 11:00 – 15:00 Uhr

Volkshochschule, 43,00 €

TRIALOG

Eine Seminarreihe, die gemeinsam von der Brücke Neumünster gGmbH, der Brücke Schleswig-Holstein gGmbH, der Tagesklinik Neumünster gGmbH und der vhs Neumünster veranstaltet wird. Die Seminare werden trialogisch gestaltet, d.h. Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige und Professionelle bringen jeweils ihre Sichtweisen und Erfahrungen in die gemeinsame Vorbereitung und Durchführung der Veranstaltungen ein. Telefonische Information: 04321-47770 (Brücke Neumünster) oder 04321-707690 (vhs))

V 30441V

TRIALOG: Angst

Angst ist ein für uns notwendiges Gefühl, ein lebenswichtiges Warnsignal. Sie kann das Leben aber auch so beherrschen, dass sie selber zur Bedrohung und der Alltag zur Qual werden. Immer mehr Menschen erkranken an Angststörungen. Ängste treten in verschiedenen Situationen auf – in der Höhe, in engen Räumen, auf weiten Plätzen, bei sozialen Anforderungen, als generelles Angstgefühl, als Angst vor der Angst und in vielerlei Weise. Sie äußern sich häufig auch durch körperliche Symptome, wie z.B. Herzrasen oder Luftnot. Dies kann eine rechtzeitige Diagnose erschweren. Über das Leben mit Ängsten berichten Angehörige, Betroffene und behandelnde Therapeutinnen/en.

Mittwoch, 30.9.15, 19:00 – 20:30 Uhr
Volkshochschule, 2,00 €

V 30442V

TRIALOG: Depression

Depressionen haben aufgrund ihrer Häufigkeit und Folgen inzwischen eine herausragende Bedeutung in unserer Gesellschaft erlangt. Schätzungen zufolge sind ca. 20% der BundesbürgerInnen an einer Depression erkrankt. Die Depression ist eine psychische Erkrankung, bei der die Hauptsymptome Niedergeschlagenheit, Energieverlust, Müdigkeit sowie der Verlust von Interesse und Freude sind. Weitere Symptome können Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Schmerzen, Konzentrationsstörungen, Selbsttötungsgedanken etc. sein. Eine Depression kann durch eine andere Erkrankung überdeckt sein oder sich vorwiegend durch körperliche Symptome äußern und wird deshalb manchmal nicht erkannt. Wie erkenne ich eine Depression und welche Ursachen hat sie? Welche Hilfen gibt es und wie kann ich vorbeugen? Eine Betroffene, eine

Angehörige und eine Mitarbeiterin berichten jeweils aus ihrer Erfahrung zu diesem Thema.

Mittwoch, 11.11.15, 19:00 – 20:30 Uhr
Volkshochschule, 2,00 €

NEU 30510J

smovey® – ENTSPANNUNG

Es wird der gesamte Körper mit den smoveys und einer besonders sanften Technik entlang der Energiebahnen abgerollt. Schon nach einigen Minuten dieser Anwendung werden Hektik, Stress & Alltagsprobleme vergessen und man gleitet in einen Zustand totaler Tiefenentspannung. Dabei wird jede Zelle des Körpers in sanfte Schwingung versetzt und so ganz schnell ein Zustand von extremer Tiefenentspannung erreicht – dem sogenannten Alpha Zustand. Dies verhilft nicht nur zu tiefer körperlicher und geistiger Entspannung, sondern fördert Regeneration und Wohlbefinden. Durch die Schwingungen der smovey lockert sich verspannte Muskulatur besonders leicht. Die Faszien werden belebt und die Blutzirkulation wird angeregt und sorgt damit für eine verstärkte Versorgung der Zellen mit Sauerstoff. Gleichzeitig wird der Abtransport von „Schlackenstoffen“ begünstigt und die Selbstheilungskräfte angeregt. Die „Massage“ findet am bekleideten Körper statt.

Bitte mitbringen: bequeme Alltags- oder Sportkleidung, kleines Kissen, warme Socken, Wolldecke, smoveys werden zur Verfügung gestellt.

Barbara M. Goldbeck-Wiske
Samstag, 23.1.16, 13:00 – 15:30 Uhr
Volkshochschule, 24,98 €, Kleingruppe

30511

Entspannende Selbstmassage für Gesicht und Kopf

Wenn im Alltag Stress und Zeitdruck zur Last werden, wünscht sich mancher eine Entspannungspause, z. B. mit einer Massage. Nicht selten fehlt dazu die Gelegenheit. Wie schön wäre es dann, wenn man sich mit wenig Aufwand solch eine Schnellerholung selbst verschaffen kann. Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit in die Hand, genau das zu tun. Eine Selbstmassage, ausgeführt an Gesicht und Kopf, die verschiedene Punkte auf den Meridianen, die z. B. bei der Akupressur eine große Rolle spielen, berücksichtigt. Dieses Massagekonzept wirkt auch aufkommenden Kopfschmerzen,



Druckbeschwerden in den Nebenhöhlen, allgemeiner Abgeschlagenheit oder Nervosität positiv entgegen. Die erfreuliche Nebenwirkung: Entspanntes Wohlbefinden ist deutlich sichtbar.

Petra Sievers
Dienstag, 6.10.15, 18:30 – 20:00 Uhr
Volkshochschule, 7,40 €, Kleingruppe

30512

Massage für zu Hause

In diesem Kurs können Sie lernen, sich selbst und andere von Nacken bis Fuß zu verwöhnen. Es werden verschiedene Techniken vorgestellt und geübt: Klassische Massage, Aroma-Öl-Massage und Fußreflexzonen-Massage. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, die Grundtechniken zu Hause an sich selbst und an anderen anzuwenden. Es können sich Paare sowie Einzelpersonen anmelden.

Bitte mitbringen: eine Decke

Björn Busch
Samstag, 28.11.15, 10:00 – 17:30 Uhr
Volkshochschule, 43,00 €, Kleingruppe

Klangmassage – Klang und Stille, mit allen Sinnen entspannen

Leitung: Ulrike Thomas

Dieser Tag bietet die Möglichkeit, die entspannende Wirkung der Klangmassage zu erleben. Klanggeschichten und Übungen zur Achtsamkeit helfen dabei, den Körper auf angenehme Weise besser zu spüren und in eine tiefe Entspannung zu kommen. Die Klänge der Klangschalen lassen uns aufhören und leiten unsere Wahrnehmung nach innen, in die Ruhe und in die Stille.

30515

Samstag, 12.9.15, 10:00 – 15:00 Uhr
Volkshochschule, 26,20 €, Kleingruppe

30516J

Samstag, 30.1.16, 10:00 – 15:00 Uhr
Volkshochschule, 26,20 €, Kleingruppe

Übrigens

...nicht vergessen:

Mit einer rechtzeitigen Anmeldung sichern Sie sich Ihren Platz im gewünschten Kurs!

**V 30701V****Aktiv im Alter mit der richtigen Ernährung**

Der Vortrag richtet sich an alle Senioren ab 65. Der Nährstoffbedarf ändert sich mit zunehmendem Alter. Im Vortrag erfahren Sie von einer staatlich geprüften Diätassistentin, worauf Sie bei Ihrer Ernährung insbesondere achten sollten und welche Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe ab 65 besonders wichtig sind.

Nicole Behrens

Mittwoch, 18.11.15, 18:30 – 20:00 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €, >65 J.: 6,00 €

Telefonische Anmeldung erforderlich (707690)

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert.

V 30703V**Auf die Fette, fertig los!
Oder gesund und fit mit einer fettbewussten Ernährung**

Was ist das für ein Stoff, der ständig die Gemüter erregt? Mal hochgelobt, dann wieder verteufelt. In diesem Vortrag erfahren Sie von einer Ökotrophologin alles Wissenswerte über unsere Nahrungsfette. Mit einigen Tipps und Tricks erlernen Sie ein neues fettbewusstes Essverhalten. Am Ende des Vortrags erhalten Sie ein paar „Fit-mit-Fett“ Rezepte zum Ausprobieren.

Anja Kristin Besler

Montag, 14.9.15, 19:00 – 20:30 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert.
Telefonische Anmeldung erforderlich (707690)**V 30704V****Gesund abnehmen mit der 5-Elemente-Ernährung**

5-Elemente-Ernährung – eine Säule der ganzheitlichen traditionellen chinesischen Medizin.

Viele Diäten führen zu einem JoJo-Effekt, weil sie den Körper immer wieder in einen Mangelzustand führen. Bei der 5-Elemente-Ernährung handelt es sich keineswegs um eine Diät. Vielmehr geht es darum, den Körper mit schmackhaften, guten, sättigenden und vor allem bekömmlichen Nahrungsmitteln zu versorgen. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Theorie der 5-Elemente-Ernährung und wie richtiges und dauerhaftes Abnehmen auch immer mit dem individuellen Stoffwechseltypen zu tun hat. Dieser Vortrag ist sowohl für Fleischesser, als auch für Vegetarier und Veganer sehr interessant.

Eine praktische Umsetzung der 5-Elemente-Ernährung ist in den Koch-Workshops „Frühstück“ (Kurs-Nr.: BG30710), Mittagessen“ (Kurs-Nr.: BG30711) und „Abendessen“ (Kurs-Nr.: BG30712) möglich.

Anja Sybille Winkel

Mittwoch, 30.9.15, 19:00 – 21:00 Uhr

Volkshochschule, 8,00 €

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert.
Telefonische Anmeldung erforderlich (707690)**30710****Wir Frühstückten nach den 5 Elementen**

5-Elemente-Ernährung – eine Säule der ganzheitlichen traditionellen chinesischen Medizin

Das warme Frühstück ist in der 5 Elemente-Ernährung die wichtigste Mahlzeit um die Organ- und Stoffwechselfunktionen unseres Körpers optimal zu stärken und um ausreichend Energie für den Tag zu bekommen. Wir wollen in diesem Workshop verschiedene einfache, schnelle und leckere Frühstücksmahlzeiten ausprobieren, die Theorie der 5-Elemente-Ernährung ein wenig vertiefen und auf das Thema Vorratshaltung eingehen, damit uns die tägliche Umsetzung des warmen Frühstücks leicht fällt. Vegetarier und Veganer sind willkommen. Bitte weisen Sie uns bei der Anmeldung darauf hin. Die Theorie der 5-Elemente-Ernährung ist auch Inhalt des Vortrags am 30. September (Kurs-Nr.:30704V).

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Vorratsbehälter und die Neugierde, etwas Neues auszuprobieren

Anja Sybille Winkel

Mittwoch, 14.10.15, 18:30 – 22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Faldera, 32,35 €

Eingang: Franz-Wieman-Str. 18a, 1. Stock
(über Pöppelmannweg)

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 8,00 € enthalten.

30711**Wir kochen uns ein Mittagessen nach den 5 Elementen**

5-Elemente-Ernährung – eine Säule der ganzheitlichen traditionellen chinesischen Medizin

Um neue Ideen zu bekommen, wie man sich schnell und einfach ein Mittagessen nach den 5 Elementen zubereiten kann, wollen wir in diesem Workshop verschiedene Mittagessensmahlzeiten unter Berücksichtigung des saisonalen und regionalen Angebots zubereiten. Je bekömmlicher das Mittagessen ist, umso unwahrscheinlicher wird es zu einem „Nachmittagstief“ kommen, besonders dann, wenn man den eigenen

Stoffwechseltypen dabei berücksichtigt. Weiterhin werden wir auf das Thema Vorratshaltung und Vorkochen eingehen, damit die tägliche Umsetzung leichter fällt.

Vegetarier und Veganer sind willkommen. Bitte weisen Sie uns bei der Anmeldung darauf hin. Die Theorie der 5-Elemente-Ernährung ist auch Inhalt des Vortrags am 30. September (Kurs-Nr.: 30704V).

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Vorratsbehälter und die Neugierde, etwas Neues auszuprobieren

Anja Sybille Winkel

Mittwoch, 4.11.15, 18:30 – 22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Faldera, 32,35 €

Eingang: Franz-Wieman-Str. 18a, 1. Stock
(über Pöppelmannweg)

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 8,00 € enthalten.

30712**Wir kochen uns ein Abendessen nach den 5 Elementen**

5-Elemente-Ernährung – eine Säule der ganzheitlichen traditionellen chinesischen Medizin

Auch beim Abendessen wird in diesem Koch-Workshop der Fokus auf schnelle und alltagstaugliche sowie bekömmliche Gerichte nach regionalem und saisonalem Angebot gelegt, damit wir eine ungestörte Nachtruhe haben und die Verdauung des Essens nicht unseren Schlaf beeinträchtigt. Weiterhin werden wir auf das Thema Vorratshaltung und Resteverwertung eingehen, damit die tägliche Umsetzung leichter fällt. Vegetarier und Veganer sind willkommen. Bitte weisen Sie uns bei der Anmeldung darauf hin. Die Theorie der 5-Elemente-Ernährung ist auch Inhalt des Vortrags am 30. September (Kurs-Nr.: 30704V).

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Vorratsbehälter und die Neugierde, etwas Neues auszuprobieren

Anja Sybille Winkel

Mittwoch, 18.11.15, 18:30 – 22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Faldera, 32,35 €

Eingang: Franz-Wieman-Str. 18a, 1. Stock
(über Pöppelmannweg)

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 8,00 € enthalten.

Kursgebühr

Rechnungsstellung oder Abbuchung der Kursgebühr erfolgt
ca. 1 Woche vor Kursbeginn!



Freundlich, frisch und familiär – komm' einfach zu Meyer's!

Nach diesem Motto kommen unsere Kunden schon seit über 60 Jahren in unsere Märkte. Denn wir haben uns nicht nur **Frische, Auswahl und Qualität für Neumünster** auf die Fahnen geschrieben, sondern möchten Sie in unseren Märkten auch durch fachkundige und freundliche Beratung begeistern.

Das Team von Meyer's freut sich auf Ihren Besuch!



Meyer's e.K. Jan Meifert
Goethestr. 13 · 24534 Neumünster
Hansaring 156 · 24534 Neumünster

meyers-lebensmittel.nord@edeka.de
www.meyers-lebensmittel.de

**NEU 30713****Leicht und lecker kochen!**

Sie wollen gesünder kochen, aber es fehlen Ihnen die Ideen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Alternativen zum gewohnten Kochen zu finden, die nicht nur schmecken, sondern auch noch gesund sind. Es werden verschiedene Rezepte gekocht und im Anschluss gemeinsam verkostet.

Bitte mitbringen: Behältnisse für eventuelle Reste und zwei Lieblingsmesser (zum Schneiden und Putzen)

Nicole Behrens

Freitag, 25.9.15, 18:00 – 21:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Faldera, 29,00 €

Eingang: Franz-Wieman-Str. 18a, 1. Stock
(über Pöppelmannweg)

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 8,00 € enthalten.

NEU 30714**Leicht und lecker kochen! Teil 2**

Sie wollen gesünder kochen, aber es fehlen Ihnen die Ideen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Alternativen zum gewohnten Kochen zu finden, die nicht nur schmecken, sondern auch noch gesund sind. Es werden verschiedene Rezepte gekocht und im Anschluss gemeinsam verkostet. Dieser Kurs baut auf „Leicht und lecker kochen“ auf, ist jedoch auch für Neueinsteiger geeignet und kann auch einzeln gebucht werden.

Bitte mitbringen: Behältnisse für eventuelle Reste und zwei Lieblingsmesser (zum Schneiden und Putzen)

Nicole Behrens

Freitag, 9.10.15, 18:00 – 21:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Faldera, 29,00 €

Eingang: Franz-Wieman-Str. 18a, 1. Stock
(über Pöppelmannweg)

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 8,00 € enthalten.

NEU 30715**Kulinarische Reise im Orientexpress**

Der „alte“ Orientexpress fuhr von Konstantinopel (Istanbul) über Sofia, Belgrad, Wien, München, Straßburg bis nach Paris. Es gab Speisen aus den jeweiligen Ländern, durch die man fuhr. Wir unternehmen eine kulinarische Fahrt à la Hercule Poirot im Roman Mord im Orientexpress. Alle Rezepte sind leicht nachzukochen.

Bitte mitbringen: Schürze, ggf. scharfe Messer und Behälter für Reste

Anja Kristin Besler

Samstag, 7.11.15, 11:00 – 14:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Faldera, 30,00 €

Eingang: Franz-Wieman-Str. 18a, 1. Stock
(über Pöppelmannweg)

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 9,00 € enthalten.

30720**Mediterrane Küche**

...vielleicht als Einstimmung für den nächsten Urlaub. Wir machen eine „Gourmet-Reise“ nach Italien, Griechenland, Türkei und Spanien. Das Mittelmeer aber auch das Festland und Inseln im Mittelmeerraum bieten ein Fülle von „sonnendurchtränkten“ Lebensmitteln und Speisezutaten aus denen die Ureinwohner Speisen kreiert haben, die auch einen Nordeuropäer zum Genießer werden lassen. Gepaart mit der Mentalität und der Kultur dieser Menschen werden die Speisen zu einem Hochgenuss. Der passende Wein zum Essen ist auch mit dabei.

Bitte mitbringen: Behältnisse für kleine Speisenproben, zwei Lieblingsmesser zum Gemüse putzen und schneiden

Rolf Haufler

donnerstags, ab 1.10.15,

18:30 – 21:30 Uhr, 3x

Gemeinschaftsschule Faldera, 88,00 €

Eingang: Franz-Wieman-Str. 18a, 1. Stock
(über Pöppelmannweg)

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 27,00 € enthalten.

NEU 30721J**Afrikanische Küche 2**

Die Afrikanische Küche wurde durch viele Einflüsse geprägt: Römer, Kolonisatoren, durch Gewürz- und Sklavenhandel und heute durch den modernen Tourismus. Dazu kommen die unterschiedlichsten Lebensmittel, die aufgrund der klimatischen Bedingungen auf dem afrikanischen Kontinent zu Hause sind. In der original afrikanischen Küche stehen vor allem Gemüse und Hülsenfrüchte auf dem Speiseplan aber auch Fleisch und Fisch sind gegenwärtig. Fast immer werden die Mahlzeiten mit würzigen Beilagen wie Reis, Fufu/Foufou oder Yams, Mais, Bohnen oder andere Hülsenfrüchte gereicht. Und wer möchte nicht auch mal Couscous, Tabouleh oder Okra kennenlernen.

Bitte mitbringen: Behältnisse für kleine Speisenproben, zwei Lieblingsmesser zum Gemüse putzen und schneiden

Rolf Haufler

Donnerstag, 14.+21.1.16, 4.2.16,

jeweils 18:30 - 21:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Faldera, 85,00 €

Eingang: Franz-Wieman-Str. 18a, 1. Stock
(über Pöppelmannweg)

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 24,00 € enthalten.

30730**Kochen und Backen in der Vorweihnachtszeit**

Ein Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung in Kooperation mit der Lebenshilfe für Behinderte Neumünster e.V.

Wer Lust und Spaß am Kochen und Backen hat, kann in diesem Kurs einfache Anleitungen ausprobieren. Die ausgewählten Rezepte sind auf die Vorweihnachtszeit abgestimmt. Sie können leicht erlernt und zuhause nachgemacht werden. Selbstverständlich werden wir zum jeweiligen Ende eines Kursabends unsere Produkte gemeinsam verspeisen.

Susanne Bergmann-Spiegel

donnerstags, ab 5.11.15, 18:00 – 20:15 Uhr,

4x, Gemeinschaftsschule Faldera, 32,20 €

Eingang: Franz-Wieman-Str. 18a, 1. Stock
(über Pöppelmannweg)

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittellage in Höhe von 12,00 € enthalten.

die andere Geschenkidee

Wie wäre es, wenn Sie dieses Mal
einen Gutschein für
einen interessanten vhs-Kurs
verschenken würden?

Rufen Sie uns an – wir beraten
Sie gern.

Telefon: 70 76 90



Sprachen

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Einstufungsberatung für alle Stufen

Ausführliche Informationen über die genannten Prüfungen finden Sie im Internet unter: www.vhs-sh.de, www.sprachenzertifikate.de, www.goethe.de; www.CambridgeESOL.org. Nach wie vielen Semestern Sie die jeweilige Stufe abschließen können, hängt vom Lerntempo des Kurses ab.

Goethe Großes Sprachdiplom, Cambridge Proficiency

C2 **Nahezu muttersprachliche Kenntnisse**
Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen. Kurse C2.1 – C2.4

Cambridge Advanced; Cambridge Business English Higher; Goethe Zentrale Mittelstufenprüfung

C1 **Nahezu muttersprachliche Kenntnisse**
Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern. Kurse C1.1 – C1.4

Cambridge First Certificate; Cambridge Business English Vantage; Europäisches Sprachenzertifikat B2

B2 **Gute Sprachkenntnisse**
Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen, in der Standardsprache verständigen. Kurse B2.1 – B2.4

Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge Proficiency

B1 **Gute Sprachkenntnisse**
Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen. Kurse B1.1 – B1.4

Cambridge Key English Test; Europäisches Sprachenzertifikat A2

A2 **Grundkenntnisse**
Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen. Kurse A2.1 – A2.4

Europäisches Sprachenzertifikat A1

A1 **Grundkenntnisse**
Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten. Kurse A1.1 – A1.4

Sprachkurssystem und Sprachprüfungen

vhs Qualitätsring Sprachen

Der vhs Qualitätsring Sprachen ist ein Zusammenschluss schleswig-holsteinischer Volkshochschulen zur Qualitätssicherung im Fremdsprachenunterricht. Der Qualitätsring Sprachen bietet Ihnen ein einheitliches, mehrstufiges Kurssystem, das sich an den Vorgaben des Europarates, dem Europäischen Referenzrahmen für Sprachen orientiert. Das Kurssystem basiert auf sechs Kenntnisstufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2), die allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dienen. Die Stufen geben vor, was die Lernenden können, wenn sie die betreffende Lernstufe erreicht haben und welche Abschlüsse möglich sind.

Einstufungsberatung für alle Stufen

Ausführliche Informationen über die genannten Prüfungen finden Sie im Internet unter: www.vhs-sh.de, www.sprachenzertifikate.de, www.goethe.de; www.CambridgeESOL.org. Nach wie vielen Semestern Sie die jeweilige Stufe abschließen können, hängt vom Lerntempo des Kurses ab.

Selbsteinstufung über das Internet

Wir möchten, dass Sie den Kurs finden, der am besten auf Ihren Vorkenntnissen aufbaut. Für die Selbsteinschätzung in den meisten Sprachen können Sie den Onlinetest www.sprachtest.de nutzen. Diese Selbsteinstufung kann als Vorbereitung für unsere Beratung dienen. Bitte bringen Sie Ihr Testergebnis zur Beratung mit. Falls Sie im Detail sehen möchten, bei welchem Kapitel Sie am besten einsteigen, finden Sie Links zu den Einstufungstests der Lehrbuchverlage auf unserer Homepage unter „Sprachen-Infos“: www.vhs-neumuenster.de

Beratungsangebote

Wir beraten Sie gern individuell und kostenlos im persönlichen (notfalls telefonischen) Gespräch. Die Ergebnisse aus dem Onlinetest sind dafür eine gute Grundlage. Tel.: 04321-707690.

Kurse mit Muße

Bei uns können Sie viele Sprachen vormittags in Ruhe Schritt für Schritt erlernen – ohne Zeit-, Leistungs- und Konkurrenzdruck und in angenehmer Gruppenatmosphäre. So bringt das Lernen Freude und ist zugleich auch sinnvoll und effektiv.



Informationstermine

40000

Einstufungsberatung Sprachkurse (Alle Sprachen)

Für die Selbsteinschätzung in den meisten Sprachen können Sie den Onlinetest www.sprachtest.de nutzen. Diese Selbsteinstufung kann als Vorbereitung für unsere Beratung dienen. Bitte bringen Sie Ihr Testergebnis zur Beratung mit.

Dr. Björn Otte

Donnerstag, 3.9.15, 17:30 – 19:00 Uhr
Volkshochschule, gebührenfrei

40001

Infoabend: Cambridge Prüfungen, Schwerpunkt Advanced English

Das Prüfungszentrum der Cambridge University stellt die bekanntesten und am meisten anerkannten Zertifikate aus, um Englischkenntnisse für Schule, Beruf oder Studium nachzuweisen. Für alle, die mehr darüber erfahren möchten, veranstaltet die vhs Neumünster vor Semesterstart einen kostenfreien und unverbindlichen Informationsabend. Um die Teilnehmerzahl abschätzen zu können, bitten wir um telefonische Vormerkung unter Tel.: 707690.

Allgemeine Informationen zu den Prüfungen finden Sie online unter www.cambridgeenglish.org.

Wilhelm Graas/Dr. Björn Otte

Mittwoch, 2.9.15, 17:30 – 19:00 Uhr
Volkshochschule, gebührenfrei

DGS: Deutsche Gebärdensprache

40010

Gebärdensprache 1 – Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache (DGS 1)

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die deutsche Gebärdensprache für Interessierte, die sich mit Schwerhörigen, Spätertaubten und Gehörlosen unterhalten wollen.

Lutz Möller

donnerstags, ab 17.9.15, 18:00 – 19:30 Uhr,
10x, Volkshochschule, 88,50 €, Kleingruppe;
(Dolmetschergebühr und Lehrmaterialien
sind in der Kursgebühr enthalten.)

40011K

Gebärdensprache 3 – Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache (DGS 3)

Aufbaukurs deutsche Gebärdensprache im Anschluss an die Kurse DGS 1 und 2.

Urte Möller

donnerstags, ab 17.9.15, 19:30 – 21:00
Uhr, 10x, Volkshochschule, 108,50 €,
5-7 Personen; (Lehrmaterialien sind in der
Kursgebühr enthalten.)

NEU 40012K

Gebärdensprache 4 – Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache (DGS 4)

Aufbaukurs deutsche Gebärdensprache im Anschluss an die Kurse DGS 1 bis 3.

Urte Möller

donnerstags, ab 17.9.15,
18:00 – 19:30 Uhr, 10x, Volkshochschule,
108,50 €, 5-7 Personen; (Lehrmaterialien
sind in der Kursgebühr enthalten.)

Dänisch

SOMMER-VHS:
Kurse siehe S. 45

NEU 40301

Dänisch – Grundstufe (A1), ab. Lekt. 4

Lehr- und Arbeitsbuch:

Vi snakkes ved! (Hueber Verlag)

Hanne Holm Lorenzen

mittwochs, ab 16.9.15, 19:00 – 20:30 Uhr,
13x, Volkshochschule, 84,20 €

NEU 40304

Dänisch Intensivwoche – ohne Vorkenntnisse

Dieser Dänisch-Grundkurs richtet sich an Anfänger/-innen und bereitet diese intensiv auf berufliche und private Reisen nach Dänemark vor.

Inhalte: sich begrüßen, einander vorstellen und sich verabschieden, Fragen stellen und kurze Angaben machen zu Herkunft, Beruf und Familie, über Freizeitaktivitäten und den Tagesablauf sprechen, im Restaurant etwas bestellen, Uhrzeiten angeben und erfragen u. a.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Eine Cafeteria und Hotelzimmer sind im Seminarhaus Kiek in! Neumünster auf Anfrage verfügbar.

Lehr- und Arbeitsbuch:

Vi snakkes ved! (Hueber Verlag)

Michael Petersen

Montag – Freitag, 19.10. – 23.10.15,
09:00 – 16:00 Uhr, 5x
Volkshochschule, 189,00 €, Kleingruppe

NEU 40310

Dänisch – Grundlagen für Pflege- berufe (A1) ohne Vorkenntnisse

In dem Dänischkurs werden die wichtigsten Grundlagen zur Aussprache, Wortschatz, Grammatik und zur Kultur als Vorbereitung für eine Tätigkeit im Pflegebereich vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material wird gestellt. Am Ende wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

Heiko Helmert

dienstags, ab 1.9.15, 13:30 – 15:00 Uhr, 8x
Elly-Heuss-Knapp-Schule, 85,00 €,
5-8 Personen

Deutsch

Kurse zur Rechtschreibung auf muttersprachlichem Niveau finden Sie auf S. 62

40400

Deutsch als Fremdsprache A1 – Vor- bereitung und Prüfung

Der Kurs bereitet Menschen, die bereits an einem Deutsch-A1-Kurs teilgenommen haben (Voraussetzung sind ca. 100-120 Unterrichtsstunden), intensiv auf die Prüfung telc Deutsch A1 vor. Sprachkompetenzen dieser Stufe werden als Nachweis für den Ehegattennachzug anerkannt. Die Prüfung findet am Freitag, 18.12.2015 um 14:00 Uhr statt und ist im Preis inbegriffen.

montags, ab 21.9.15, 17:30 – 19:00 Uhr, 10x
Volkshochschule, 126,50 €,
inkl. Prüfungsgebühr

40401

Intensivwoche Deutsch als Fremdsprache A1 – Vorbereitung und Prüfung

Der Kurs bereitet Menschen, die bereits an einem Deutsch-A1-Kurs teilgenommen haben (Voraussetzung sind ca. 100-120 Unterrichtsstunden), intensiv auf die Prüfung telc Deutsch A1 vor. Sprachkompetenzen dieser Stufe werden als Nachweis für den Ehegattennachzug anerkannt. Der Kurs läuft im Intensivunterricht täglich von Montag bis Freitag. Die Prüfung findet am Samstag, 31.10.2015 um 9:00 Uhr statt und ist im Preis inbegriffen.

Anmeldeschluss: 2.10.15

Jürgen Schmuck

Montag – Freitag, 26.10. – 30.10.15,
09:00 – 14:00 Uhr, 5x
Volkshochschule, 152,50 €,
inkl. Prüfungsgebühr



Deutsch als Fremdsprache für den Beruf A2-B1, 2. Semester

Voraussetzung: Deutsch ab abgeschlossener Stufe A2

Hier trainieren Sie typische Gesprächssituationen am Arbeitsplatz wie Kundengespräche, Beschwerden, Besprechungen, Beratungsgespräche, Small Talk. Und nebenbei festigen Sie Ihre Grammatik und erweitern Sie Ihren Wortschatz. Der Kurs ist für Menschen aus unterschiedlichen Berufen geeignet.

40405

Natali Schnar
dienstags, ab 15.9.15, 18:30 – 20:00 Uhr,
12x, Volkshochschule, 63,40 €

40406

Natali Schnar
freitags, ab 18.9.15, 18:00 – 19:30 Uhr, 12x
Volkshochschule, 63,40 €

NEU 40410

Deutsch als Fremdsprache am PC sicherer werden mit Online-Übungen auf Niveau A2/B1

Im Kurs trainieren Sie das aktive Sprechen, Grammatik und Vokabeln. Zuhause und zu jeder Zeit können Sie mit dem Lernportal www.ich-will-deutsch-lernen.de viele Übungen selbst machen. Die Anleitung dazu bekommen Sie im Kurs. Abhängig von Ihrer verfügbaren Zeit können Sie in diesem Kurs also sehr umfangreich lernen. Je nach Vorkenntnissen können Sie die Stufe A2 gründlich wiederholen oder auf der Stufe B1 trainieren.

Jürgen Schmuck

donnerstags, ab 24.9.15, 16:30 – 18:00 Uhr,
12x, auch in den Ferien!
Volkshochschule, 89,80 €

40420

Deutsch als Fremdsprache – Mittelstufe (B2) ab Lekt. 5

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen, die die Prüfung „Zertifikat Deutsch B1“ bestanden haben oder entsprechende Vorkenntnisse haben. Der Kurs bereitet in ca. einem Jahr (Fortsetzung ab Sept. 2015) auf die Prüfung telc Deutsch B2 vor. Bei einer regelmäßigen Teilnahme von mind. 80% erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.
Lehr- und Arbeitsbuch: Berliner Platz 4 NEU (B2), ISBN: 978-3-12-606077-6

Silke Lenz

montags, ab 14.9.15, 18:00 – 21:15 Uhr, 10x
Volkshochschule, 105,00 €
(ggf. zzgl. Prüfungsgebühr)

cura Neumünster Fortbildung und Nachhilfe

Lütjenstraße 3
Tel. 0 43 21 / 4 35 35



Schulfragen lösen wir

- durch Arbeit mit dem Schüler
- durch Zusammenarbeit mit Kollegen an den Regelschulen
- durch systematisches Lerntraining, Motivationshilfen
- durch regelmäßige Kontakte mit den Eltern

BF40305

SOMMER-VHS: Dänisch Intensivwoche ohne Vorkenntnisse

Montag - Freitag,
20.7.15 - 24.7.15, 09:00 - 16:00 Uhr, 5x
Volkshochschule, 169,00 €, Kleingruppe

BF40306

SOMMER-VHS: Dänisch Intensiv- woche II – mit geringen Vorkenntnissen

Montag - Freitag,
27.7.15 - 31.7.15, 09:00 - 16:00 Uhr, 5x
Volkshochschule, 169,00 €, Kleingruppe

BF40910

SOMMER-VHS: Italienisch Intensiv – ohne Vorkenntnisse

montags - donnerstags,
17.8.15 - 27.8.15, 09:00 - 12:15 Uhr, 8x
Volkshochschule, 135,40 €, Kleingruppe

BF42202

SOMMER-VHS: Spanisch intensiv ohne Vorkenntnisse

Montag/Dienstag/Donnerstag,
20.7.15 - 6.8.15, 09:00 - 12:15 Uhr, 9x
Volkshochschule, 116,20 €, Kleingruppe

BF42203

SOMMER-VHS: Spanisch statt Urlaub – ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnisse(n)

dienstags u. donnerstags,
4.8.15 - 20.8.15, 19:00 - 21:15 Uhr, 6x
Volkshochschule, 58,60 €, Kleingruppe

EINBÜRGERUNGSTEST

Die Volkshochschule organisiert in Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Volkshochschulen Termine für den Einbürgerungstest. Der Einbürgerungstest des Bundesinnenministeriums prüft 33 von insgesamt 310 Fragen zur Demokratie, deutschen Gesellschaft und Geschichte sowie zum Bundesland Schleswig-Holstein. Durch richtiges Ankreuzen von mindestens 17 Antworten können Sie den Test bestehen.

Sie können sich bei uns auch für die Termine in Kiel anmelden, die in der Regel einmal im Monat beim Landesverband durchgeführt werden. Wenn Sie daran Interesse haben, sprechen Sie uns gerne an, wir sagen Ihnen dann, wann der nächste Termin für einen Einbürgerungstest ist und wie Sie sich anmelden können. Eine Anmeldung ist während unserer Geschäftszeiten und nur persönlich möglich. Hierfür ist ein gültiger Personalausweis/Reisepass vorzuzeigen und die Anmeldegebühr in Höhe von 25,00 € in bar zu zahlen. Telefon: 04321 - 707 690
E-Mail info@vhs-neumuenster.de

40450

Einbürgerungstest

Die Anmeldung für diesen Termin ist bis zum 20.8.2015 möglich.

N.N.

Freitag, 25.9.15, 15:00 – 16:00 Uhr
Volkshochschule, 25,00 €

40451

Einbürgerungstest

Die Anmeldung für diesen Termin ist bis zum 5.11.2015 möglich.

N.N.

Freitag, 11.12.15, 15:00 – 16:00 Uhr
Volkshochschule, 25,00 €

Englisch

Niveau A1 für Anfänger und Wiedereinsteiger

NEU 40600

Easy English with short videos Englisch ohne Vorkenntnisse (Schnupperkurs)

In geselliger Runde bringt das Lernen der englischen Sprache nicht nur Freude, sondern auch Erfolge – und das bereits nach kurzer Zeit. Probieren Sie es in diesem Kurs aus! Wenn es Ihnen gefällt, können Sie danach den Anschlusskurs Nr. 40601 besuchen.

Farrah Asif

mittwochs, ab 16.9.15, 18:00 – 19:30 Uhr,
5x, Volkshochschule, 27,00 €

**NEU 40601****Easy English with short videos
Englisch ohne Vorkenntnisse
(Anschlusskurs)**

Wenn Sie bereits ein wenig Englischkenntnisse haben, sind Sie in diesem Kurs willkommen, auch wenn Sie den Einstieg in Kurs 40600 verpasst haben.

Lehr- und Arbeitsbuch:

Easy English A1.1 (Cornelsen Verlag)

ISBN 978-3-06-520805-5

Farrah Asif

mittwochs, ab 4.11.15, 18:00 – 19:30 Uhr,
9x, Volkshochschule, 47,80 €

BU 40602BU**Englisch – Grundstufe (A1),
Bildungsurlaub**

Ob beruflich oder privat – Kenntnisse der englischen Sprache werden mehr und mehr vorausgesetzt. Dieser einwöchige Kurs ist geeignet für Lerner, die vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt haben und eine schnelle Auffrischung wünschen. Wir werden Redewendungen in Alltagssituationen erlernen, unseren passiven Wortschatz reaktivieren und erweitern und die Grammatik bei diesen Gelegenheiten wieder beleben. Nach fünf englischen Tagen werden Sie die Sprachbarriere auf jeden Fall überwunden und Lust auf mehr haben!

Lehr- und Arbeitsbuch: English Elements, Basic Course (Hueber-Verlag)

Martina Aßmus-Niemeyer

Montag – Freitag, 7.12. – 11.12.15,

09:00 – 16:00 Uhr, 5x

Volkshochschule, 189,00 €

Bildungsurlaub

NEU M 40605**Weltsprache Englisch mit Muße für die
Reise (ohne Vorkenntnisse)**

Englisch ist weltweit die wichtigste Sprache für alle, die auf Reise gehen. Dieser Kurs führt in die englische Sprache ein und konzentriert sich auf Redewendungen typischer Situationen. Darüber hinaus erhalten Sie interessante Einblicke in die Alltagskultur verschiedener englischsprachiger Länder: England, Australien, Kanada, USA etc. Am besten ist der Kurs geeignet für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne oder mit längst vergessenen Kenntnissen der englischen Sprache.

Lehr- und Arbeitsbuch:

Englisch für den Urlaub (Klett Verlag)

ISBN 978-3-12-501546-3

Rebecca Moss

donnerstags, ab 17.9.15, 10:30 – 12:00 Uhr,
12x, Volkshochschule, 77,80 €, Kleingruppe

M 40607**Englisch mit Muße – Grundstufe (A1)
ab Lekt. 6 für Anfänger/-innen mit
geringen Vorkenntnissen**

Wenn Sie Ihr Schulenglisch weitgehend vergessen oder nur wenig Kenntnisse in dieser Sprache haben, können Sie in diesem Kurs ohne Leistungsdruck und auf unterhaltsame Art die Grundbegriffe erlernen. Schritt für Schritt üben Sie Aussprache, Wortschatz und etwas Grammatik. Am Ende werden Sie in der Lage sein, einfache Kommunikationssituationen, wie sie z.B. bei Reisen typisch sind, erfolgreich und sicher zu bewältigen.

Lehr- und Arbeitsbuch:

Great! A1 ISBN 978-3-12501480-0

Reinhard Müntzel

mittwochs, ab 16.9.15, 09:30 – 11:00 Uhr,
12x, Volkshochschule, 63,40 €

Intensivwoche:**Englisch für Wiedereinsteiger (A1.2)**

Have you once learned English and want to reactivate it? Can you give others information about yourself in more than one word (name, place where you live, family details, hobbies) and ask others for this information. Can you tell simple things in the Simple Past? Do you want to revise some grammar and talk with others about general topics? Then it would be nice to have you in this course so that we can learn together in a relaxed way.

As every unit is closed in itself, new participants will have no difficulties joining in and are very welcome! It would be nice to meet you! Please bring the book along!

40610

Martina Aßmus-Niemeyer

Montag – Freitag, 14.9. – 18.9.15,

18:00 – 21:15 Uhr, 5x

Volkshochschule, 85,00 €

40612

Martina Aßmus-Niemeyer

Montag – Freitag, 14.12. – 18.12.15

18:00 – 21:15 Uhr, 5x

Volkshochschule, 85,00 €

Das Buch zum Kurs

Die Lehr- und Arbeitsbücher hält der Buchhandel für Sie bereit.

Bitte kaufen Sie sich die Bücher selbst.

**Niveaustufe A2 und Kurse für
fortgeschrittene Wiedereinsteiger****Intensivwoche: Englisch für fortgeschrittene Wiedereinsteiger (A2)**

This course is suitable for participants who have already been to and finished some VHS courses on A1 level or have a good passive knowledge of the English language and want to go on or refresh their English in this intensive week.

We will talk about general topics and you will have the opportunity to revise and extend your grammar in a relaxed way with nice people by your side.

As every unit is closed in itself, new participants will have no difficulties joining in and are very welcome! It would be nice to meet you! Please bring the book along!

40620

Martina Aßmus-Niemeyer

Montag – Freitag, 7.9. – 11.9.15,

17:30 – 20:45 Uhr, 5x

Volkshochschule, 85,00 €

40622

Martina Aßmus-Niemeyer

Dienstag – Freitag, 1.12. – 4.12.15,

17:30 – 20:45 Uhr, 4x

Volkshochschule, 68,20 €

M 40625**Englisch mit Muße – Grundstufe (A2)
ab Lekt. 1**

Lehr- und Arbeitsbuch: Network Now A2.1 (Langenscheidt bei Klett Verlag) ISBN 978-3-12-606591-7

Farrah Asif

dienstags, ab 15.9.15, 09:00 – 10:30 Uhr,

15x, Volkshochschule, 97,00 €,

Kleingruppe

**Englisch – Grundstufe (A2) ab Lekt. 5
für fortgeschrittene Anfänger/-innen
und Wiedereinsteiger**

Lehr- und Arbeitsbuch:

FAIRWAY A2 (Klett Verlag)

40630

Irmgard Kaack

montags, ab 14.9.15, 18:00 – 19:30 Uhr, 12x

Volkshochschule, 63,40 €

40631

Irmgard Kaack

dienstags, ab 15.9.15, 18:00 – 19:30 Uhr,

12x, Volkshochschule, 63,40 €



M 40635

**Englisch mit Muße – Grundstufe (A2)
Refresher ab Lekt. 5**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in der Schule Englisch gelernt haben, aber die Sprache kaum anwenden, sodass sie unsicher geworden sind. In der Gruppe werden Vokabeln und Grammatik wiederholt und vertieft und vor allem die Sicherheit in der Sprache wieder hergestellt.

Lehr- und Arbeitsbuch:

Fairway Refresher A2 (Klett Verlag)
ISBN 3-12-501470-1

Farrah Asif

mittwochs, ab 16.9.15, 09:00 – 10:30 Uhr,
15x, auch am 28.10. (Herbstferien)!
Volkshochschule, 79,00 €

Niveaustufe B1 und Übergang zu B2

40636

Englisch – Mittelstufe (B1), ab Lekt. 2

Der Kurs arbeitet auf der Niveaustufe B1 und vertieft Grammatikkenntnisse und Vokabelwissen auf aktive und motivierende Weise.

Lehrbuch: Great! B1 (Klett Verlag); Ein Unkostenbeitrag für Fotokopien wird am ersten Kurstag eingesammelt

Christin Heine

dienstags, ab 8.9.15, 18:30 – 20:00 Uhr, 10x
Auch in den Ferien;
nicht am 22.9./29.9./17.11./1.12.
Volkshochschule, 53,00 €

M 40670

**Englisch mit Muße – Mittelstufe (B1/B2)
ab Lekt. 3**

An informal conversation course with lots of interesting topics providing food for thought.

Lehr- und Arbeitsbuch:

In conversation II, (Klett-Verlag)

Valerie Schütt

donnerstags, ab 17.9.15, 09:00 – 10:30 Uhr,
11x, Volkshochschule, 58,20 €

M 40671

**Englisch mit Muße – Mittelstufe (B1/B2)
ab Lekt. 6**

An informal conversation course. Topics for discussion from coursebook, „Spotlight“, song texts or the occasional short story. Newcomers welcome!

Lehrbuch:

In Conversation II (Klett Verlag)

Valerie Schütt

montags, ab 14.9.15, 09:00 – 10:30 Uhr, 9x
Volkshochschule, 58,60 €, Kleingruppe

Niveaustufe B2 und C1

**Englisch mit Muße – Mittelstufe (B2),
Conversation in the morning**

These following courses offer more communicative practice at a medium level. In a relaxed atmosphere you can practise your English at your leisure and pleasure. Newspaper articles from „Spotlight Magazine“, short stories, song-texts and communicative grammar and vocabulary activities will help to further improve your competence in English. New members are welcome.

40681

Maritta Hoffmann

dienstags, ab 15.9.15, 09:15 – 10:45 Uhr,
11x, Volkshochschule, 58,20 €

40682

Maritta Hoffmann

dienstags, ab 15.9.15, 11:00 – 12:30 Uhr,
11x, Volkshochschule, 58,20 €

M 40685

**Englisch mit Muße – Mittelstufe (B2),
Conversation in the Afternoon**

In a relaxed atmosphere we will be using articles from „Spotlight Magazine“ for communicative activities. Further on: attending a theatre performance (if possible), song texts, communicative grammar and vocabulary activities.

Maritta Hoffmann

dienstags, ab 15.9.15, 16:00 – 17:30 Uhr,
11x, Volkshochschule, 58,20 €

40690

Englisch – Oberstufe (B2/C1)

Practice makes perfect!

A forum to practice and listen to English plus a fair amount of language tuition. Apart from an occasional and helpful hint on certain aspects of grammar, special focus will be on the adequate use of vocabulary and phrases at an advanced level. Topical texts on current public affairs will be taken from the internet, from newspapers and magazines to spark off lively discussions.

David Arnot

mittwochs, ab 16.9.15, 19:00 – 20:30 Uhr, 14x
Volkshochschule, 90,60 €, Kleingruppe

**Wir verkaufen auch Ihr Haus.
Mit Vertrauen und Erfolg!**

**paul peter
immobilien**

Ihr Makler aus der Nachbarschaft.

Großflecken 29 · 24534 Neumünster
Telefon (04321) 4 33 99
www.paul-peter-immobilien.de

Gutschein
...für eine Immobilienbewertung

Für diesen Gutschein erhalten Sie von uns eine kompetente und marktgerechte Bewertung Ihrer Immobilie. Die Erstellung dieses Wertgutachtens ist für Sie kostenfrei und unverbindlich.

*Dieser Gutschein gilt für Einfamilienhäuser, Doppelhaushälften und Reihenhäuser.

40695K

**Cambridge English: Advanced (C1)
(Prüfungsvorbereitung CAE)**

Der Kurs ist eine gezielte Vorbereitung auf das Zertifikat „Cambridge English: Advanced“. Dieses Zertifikat bescheinigt Sprachfertigkeiten auf Niveau C1 und wird weltweit von vielen Hochschulen als Einstiegsvoraussetzung für internationale Studiengänge verlangt. Bei Arbeitgebern ist das „CAE“ als der einschlägigste Nachweis für fließendes Englisch bekannt. Behandelt werden Hör- und Leseverständnis sowie mündlicher und schriftlicher Ausdruck. Auch unabhängig von der Prüfung ist der Kurs zu empfehlen, weil die Sprache auf hohem Niveau trainiert wird. Sprachliche Voraussetzungen: gute bis sehr gute Englischkenntnisse (Niveau B2), mit aktiver Sprachbeherrschung. Vor Kurs- und Prüfungsteilnahme empfehlen wir dringend den Besuch der Einstufungsberatung.

Wir empfehlen grundsätzlich eine Vorbereitung über zwei Semester, ein Anschlusskurs ist ab Februar 2016 geplant. Die Prüfung wird im Juni 2016 in Kiel stattfinden. Die Prüfungsgebühr beträgt ca. EUR 170,-.

Lehrbuch: Complete Advanced (Klett/Cambridge) ISBN 978-3-12-535161-5, mit Workbook ISBN 978-3-12-535169-9

Wilhelm Graas

mittwochs, ab 16.9.15, 18:30 – 20:45 Uhr, 14x,
Volkshochschule, 175,00 €, Kleingruppe



Finnisch

40700

**Finnisch – Grundstufe (A1),
ohne Vorkenntnisse**

Lehrbuch: Yksi, kaksi, kolme/Finnisch für
Deutschsprachige ISBN 3-934106-23-4

Sinikka Seliger

dienstags, ab 15.9.15, 18:00 – 19:30 Uhr,
12x, Volkshochschule, 77,80 €, Kleingruppe

Französisch

40800

**Französisch – Grundstufe (A1)
ohne Vorkenntnisse**

Lehr- und Arbeitsbuch: Perspectives A1
(neue Ausgabe) ISBN 9783-0652-0159-9

Christian Henschen

dienstags, ab 15.9.15, 19:30 – 21:00 Uhr,
12x, Volkshochschule, 77,80 €, Kleingruppe

40801

**Französisch – Grundstufe (A1) ab Lekt. 3
mit sehr geringen Vorkenntnissen**

Lehr- und Arbeitsbuch: Perspectives A1
(neue Ausgabe) ISBN 9783-0652-0159-9

Christian Henschen

dienstags, ab 15.9.15, 18:00 – 19:30 Uhr,
12x, Volkshochschule, 77,80 €, Kleingruppe

40803

**Französisch mit Muße –
Grundstufe (A1) ab Lekt. 5/6
mit geringen Vorkenntnissen**

Dieser Kurs bietet eine sanfte sowie unter-
haltsame Vertiefung der französischen Spra-
che. A bientôt!

Lehr- und Arbeitsbuch: Perspectives A1
(neue Ausgabe) ISBN 9783-0652-0159-9

Pascale von Stülpnagel-Dumolin

mittwochs, ab 16.9.15, 09:00 – 10:30 Uhr,
12x, Volkshochschule, 77,80 €, Kleingruppe

40806

Französisch – Grundstufe (A1) ab Lekt. 9

Wir können uns vorstellen, über unsere Frei-
zeitaktivitäten und Vorlieben sprechen. Wer
über ähnliche Vorkenntnisse verfügt, ist
herzlich eingeladen, sich der Gruppe
anzuschließen.

Lehr- und Arbeitsbuch: Perspectives A1
(neue Ausgabe) ISBN 9783-0652-0159-9

Pascale von Stülpnagel-Dumolin

donnerstags, ab 17.9.15, 18:00 – 19:30 Uhr,
12x, Volkshochschule, 77,80 €, Kleingruppe

M 40807

**Französisch mit Muße (Grundstufe A2)
ab Lekt. 3 mit guten Grundkenntnissen**

Et la journée commence en français ! In
einer entspannten Atmosphäre – et dans la
bonne humeur – wollen wir Sicherheit im
Umgang mit der französischen Grammatik
erreichen und dem freien Sprechen mög-
lichst viel Raum geben.

Lehr- und Arbeitsbuch: Perspectives A2
(neue Ausgabe) ISBN: 978-3-06-520162-9

Pascale von Stülpnagel-Dumolin

dienstags, ab 15.9.15, 08:45 – 10:15 Uhr,
12x, Volkshochschule, 77,80 €, Kleingruppe

40821

**Französisch – Grundstufe (A2)
ab Lekt. 8/9 mit guten Vorkenntnissen**

Et la journée s'achève en français ! In die-
sem Kurs geht es darum, neben der Arbeit
mit dem Lehrwerk den freien Umgang mit
der Sprache zu üben und kleine Artikel zu
lesen. Neue Teilnehmer/-innen mit guten
Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehr- und Arbeitsbuch: Perspectives A2
(neue Ausgabe)

Pascale von Stülpnagel-Dumolin

donnerstags, ab 17.9.15, 19:45 – 21:15 Uhr,
12x, Volkshochschule, 77,80 €, Kleingruppe

40830K

Französisch für die Reise

Sie planen eine Reise nach Frankreich, in
die Schweiz, nach Kanada, Afrika oder Bel-
gien und haben keine oder nur sehr geringe
Sprachkenntnisse. Pas de problème! Dieser
Kurs bereitet darauf vor, mit einem Minimum
an Sprache typische Alltagssituationen zu
bewältigen, z.B. Zimmer reservieren, Essen
bestellen, Einkaufen auf dem Markt und
Wegbeschreibungen. Außerdem erfahren Sie
einiges über die französische Kultur, Land
und Leute. Bon voyage ! Die Gruppe hat
bereits einen Kompaktkurs absolviert, doch
Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Pascale von Stülpnagel-Dumolin

Freitag, 9.10.15, 18:00 – 21:15 Uhr

Samstag, 10.10.15, 09:00 – 12:15 Uhr

Volkshochschule, 42,20 €, 5-9 Personen

Italienisch

**SOMMER-VHS:
Kurse siehe S. 45**

40900

Italienisch – Grundstufe (A1), ab Lekt. 1

Italienisch von Anfang an: Lernen Sie Land
und Leute kennen, bestellen Sie im Restau-
rant oder in der Bar, und stellen Sie dabei

erstaunt fest, wie viele Wörter Sie eigentlich
schon kennen, weil sie auch in unsere Spra-
che längst Einzug gehalten haben: Spa-
ghetti, Prosecco und Cappuccino sind nur
wenige Beispiele.

Lehrbuch: Con piacere A1 (Klett Verlag),
ISBN 978-3-12-525180-9

Silke Lenz

donnerstags, ab 17.9.15, 18:00 – 19:30 Uhr,
11x, Volkshochschule, 58,20 €

40901

Italienisch – Grundstufe (A1), ab Lektion 3

Lehrbuch: Con piacere A1 (Klett Verlag),
ISBN 978-3-12-525180-9

Silke Lenz

donnerstags, ab 17.9.15, 19:30 – 21:00 Uhr,
10x, Volkshochschule, 65,00 €

40905

**Italienisch – Grundstufe (A1) ab Lekt. 6
für Anfänger/-innen mit geringen
Vorkenntnissen**

Lehrbuch: Con piacere A1 (Klett Verlag),
ISBN 978-3-12-525180-9

Silke Lenz

dienstags, ab 15.9.15, 18:00 – 19:30 Uhr,
11x, Volkshochschule, 58,20 €

40920

Italienisch – Grundstufe (A2) ab Lekt. 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende,
die über mittlere Vorkenntnisse verfügen.
Wünsche der Teilnehmer/-innen nach Wie-
derholung grammatikalischer Besonderhei-
ten werden berücksichtigt.

Lehr- und Arbeitsbuch:
Allegro 2 neu, Klett Verlag

Silke Lenz

dienstags, ab 15.9.15, 19:30 – 21:00 Uhr,
11x, Volkshochschule, 58,20 €

Kroatisch

NEU 41020K

**Kroatisch für die Reise für Anfänger/-
innen ohne Vorkenntnisse**

Der Kurs eignet sich für Kroatienreisende
ohne Vorkenntnisse, die sich vor Beginn
einer Reise die wichtigsten sprachlichen
Grundlagen aneignen möchten. Insbeson-
dere sind alle „Überwinterer“ herzlich ein-
geladen, die Sprache ihres Gastlandes zu
lernen. Gelernt werden alle wichtigen Rede-
mittel, die während der Reise benötigt

werden (z.B. Begrüßung/ Verabschiedung, im Land unterwegs, Hotel, Restaurant, Apotheke, Einkauf etc.).

Lehrbuch:

„Krenimo na odmor! Kroatisch für die Reise“ (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-707243-2

Robert Filipovic

dienstags, ab 15.9.15, 18:00 – 19:30 Uhr,
14x, Volkshochschule, 90,60 €, Kleingruppe

Norwegisch

NEU BU 41510BU

Intensivwoche Norwegisch Grundstufe (A1.1) ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs können Sie sich den Lernstoff eines Standardkurses in kurzer Zeit aneignen, wenn Sie regelmäßig teilnehmen und aktiv mitarbeiten. Der Kurs vermittelt Norwegisch (bokmål) auf grundlegendem Niveau. Am Ende der Stufe A1 können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in auf einem Fest, am Kiosk, im Restaurant, am Frühstückstisch). Mittagessen und Pausenverpflegung während der Unterrichtszeit sind enthalten. Der Kurs ist in Schleswig-Holstein als Bildungsurlaub anerkannt.

Hotelzimmer sind im Seminarhaus Kiek in Neumünster auf Anfrage verfügbar.

Lehrbuch: PÅ VEI, 3. Ausgabe, TEXTBUCH (Cappelen Damm), Lektionen 1-4

Text- und Arbeitsbuch bietet der Meysenburg-Verlag (Tel.: +49-(0)201-283243, E-Mail: kundenservice@meysenburg.de) unseren Kursteilnehmer/innen für jeweils 49,90 € an, zzgl. 4,98 € Versand (Stand: 5/2014). Für diesen Kurs reicht es aus, wenn Sie sich zunächst nur das Textbuch beschaffen. Für Zusatzmaterial als Fotokopie können geringe Zusatzkosten entstehen.

Joachim Kring

Montag – Freitag, 26.10. – 30.10.15,
09:00 – 16:15 Uhr, 5x,
Volkshochschule, 280,00 €, inkl. Pausen- und Mittagsverpflegung

Polnisch

41702K

Polnisch – Grundstufe (A1) ab Lekt. 3

In diesem Kurs dreht sich alles um „Hotel und Restaurant“. Wir üben z.B. die Reservierung eines Hotelzimmers mit den jeweiligen Preisen; das Ein- und Auschecken inklusive Rechnungsstellung und die Bestellung von Frühstück und Getränken. Wir

lernen insbesondere polnische kulinarische Spezialitäten kennen und wie wir diese und anderes abends im Restaurant von der Karte korrekt bestellen können. Do zobaczenia!

Lehr- und Arbeitsbuch:

Witam! (Hueber Verlag)

Anna Hahn

mittwochs, ab 7.10.15, 18:15 – 19:45 Uhr,
8x, Volkshochschule, 79,40 €,
Kurs ab 5 Personen

41703K

Polnisch – Grundstufe (A1), ab Lekt. 9

Wir werden über traditionelle und moderne Berufe sprechen, die Uhrzeit angeben und unseren Arbeitsalltag beschreiben. Wir werden Telefongespräche führen und eine E-Mail schreiben. Do zobaczenia!

Lehr- und Arbeitsbuch:

Witam! (Hueber Verlag)

Anna Hahn

dienstags, ab 3.11.15, 20:00 – 21:30 Uhr,
8x, Volkshochschule, 79,40 €,
Kurs ab 5 Personen

41730K

Polnisch – Mittelstufe (B1)

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (entsprechend 8-10 Semestern)

Lehr- und Arbeitsbuch: Praktisches Lehrbuch Polnisch (Langenscheidt Verlag)

Anna Hahn

dienstags, ab 13.10.15, 18:15 – 19:45 Uhr,
8x. Kein Unterricht 10.-24. Nov.
Volkshochschule, 131,40 €,
Kurs ab 3 Personen



Dozentenportrait

Joachim Kring

Nach meiner Ausbildung als Krankenpfleger habe ich einige Jahre in Nord-Norwegen, in Tromsø, gearbeitet. Nachdem ich wieder in Deutschland war, habe ich Germanistik mit interkulturellem Schwerpunkt und Skandinavistik studiert. An der Arbeit für die vhs gefällt mir besonders die Offenheit: Hier kommen ganz unterschiedliche Menschen zusammen und alle haben eine gemeinsame Leidenschaft für das Land und die Sprache. In Norwegen hat mich immer das sehr menschliche Miteinander und der lockere Umgang begeistert. Genau diese Atmosphäre möchte ich in meinem Angebot vermitteln.

Ich hoffe, dass meine Teilnehmer/-innen danach Lust bekommen, dieses unheimlich vielfältige Land besser kennen zu lernen und auch die Sprache zu vertiefen.

Norwegisch
Polnisch/Portugiesisch
Russisch/Schwedisch



brückner
büro
systeme

Wir bilden aus:
Informationselektroniker/in mit
Schwerpunkt Bürosystemtechnik

Schleusberg 50 - 52 · 24534 Neumünster
Tel. 0 43 21 / 94 79 - 0 · www.bruecknersh

Portugiesisch

41800K

Portugiesisch für die Reise – Teil 2 Wochenendkurs für Anfänger/-innen mit sehr geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Portugiesischen und gewinnen mit der muttersprachlichen Dozentin auch einen Einblick in die portugiesische Kultur. Teil 1 fand im Frühjahr statt. Wer ein wenig Portugiesisch von der letzten Reise mitbringt, kann noch leicht in den Kurs einsteigen.

Lehrbuch: Vivam as férias! (Hueber Verlag)
ISBN 978-3-19-507243-4

Lucília Oliveira

samstags, ab 7.11.15, 10:00 – 12:30 Uhr,
7x, Volkshochschule, 103,90 €,
Kurs ab 5 Personen

Russisch

41900K

Russisch – Grundstufe (A1), ab Lekt. 3 für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen

Lehr- und Arbeitsbuch: „Otlitschno! A1“ (Hueber Verlag).

Natali Schnar

donnerstags, ab 17.9.15, 18:00 – 19:30 Uhr,
10x, Volkshochschule, 99,00 €,
5-7 Personen

Schwedisch

42000

Schwedisch – Grundstufe (A1), ab Lekt. 3

Lehrbuch:

Mål 1 (Verlag: Natur & Kultur Lärmedel)

Gurli Frank-Behrendt
donnerstags, ab
17.9.15,

20:00 – 21:30 Uhr, 10x,
Volkshochschule, 53,00 €



42010

**Schwedisch Konversation –
Mittelstufe (A2/B1)**

In diesem Konversationskurs wollen wir die bereits vorhandenen Schwedisch-Kenntnisse ausbauen und das freie Sprechen und Verstehen üben. Anhand aktueller Themen wollen wir schrittweise unseren Wortschatz erweitern und mehr Sicherheit im Umgang mit der Sprache gewinnen.

Das Lehrbuch „Sagor och Sanningar“ kann bei der Dozentin bestellt werden.

Gurli Frank-Behrendt

donnerstags, ab 17.9.15, 18:15 – 19:45 Uhr,
10x, Volkshochschule, 65,00 €, Kleingruppe

Spanisch

SOMMER-VHS:
Kurse siehe S. 45

42200

**Spanisch – Grundstufe (A1), ab Lekt. 1
für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Lehr- und Arbeitsbuch: CON GUSTO A1
(Klett Verlag)

Cristina Rubi Navarrete

donnerstags, ab 17.9.15, 19:30 – 21:00 Uhr, 12x,
Volkshochschule, 63,40 €, Kleingruppe

M 42201

**Spanisch mit Muße – Grundstufe (A1),
ab Lekt. 1
für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Lehr- und Arbeitsbuch:
CON GUSTO A1 (Klett Verlag)

Cristina Rubi Navarrete

dienstags, ab 15.9.15, 09:30 – 11:00 Uhr,
12x, Volkshochschule, 63,40 €

NEU 42202

**Intensivwoche: Spanisch – Grundstufe (A1)
für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**
Lehr- und Arbeitsbuch:
CON GUSTO A1 (Klett Verlag)

Cristina Rubi Navarrete

Montag – Freitag, 19.10. – 23.10.15,
09:00 – 16:00 Uhr, 5x
Volkshochschule, 169,00 €, Kleingruppe

Das Buch zum Kurs

Die Lehr- und Arbeitsbücher hält der Buchhandel für Sie bereit.
Bitte kaufen Sie sich die Bücher selbst.

42205

**Spanisch – Grundstufe (A1) ab Lekt. 3
für Teilnehmende mit
sehr geringen Vorkenntnissen**
Lehr- und Arbeitsbuch:
CON GUSTO A1 (Klett Verlag)

Darney Mora Guerrero

dienstags, ab 15.9.15, 20:00 – 21:30 Uhr,
12x, Volkshochschule, 63,40 €, Kleingruppe

42207

**Spanisch – Grundstufe (A1) ab Lekt. 6
für Teilnehmende mit geringen
Vorkenntnissen**
Lehr- und Arbeitsbuch:
CON GUSTO A1 (Klett Verlag)

Gesina Stamer

mittwochs, ab 23.9.15, 18:30 – 20:00 Uhr,
10x, auch am 28.10. (Herbstferien)!
Volkshochschule, 65,00 €, Kleingruppe

M 42209

**Spanisch mit Muße – Grundstufe (A1),
Lekt. 8 – für Teilnehmende
mit geringen Vorkenntnissen**
Lehr- und Arbeitsbuch:
CON GUSTO A1 (Klett Verlag)

Diva Kryg

donnerstags, ab 17.9.15, 09:30 – 11:00 Uhr,
12x, Volkshochschule, 63,40 €

42210

**Spanisch Grundstufe (A1) – Wieder-
holung für Anfänger/innen mit guten
Vorkenntnissen**

Dieser Kurs wiederholt und vertieft in kompakter Form die nötigen Kenntnisse zum Übergang in die Stufe A2.

Kopiergeld in Höhe von 5,00 € bitte am ersten Abend bei der Kursleitung entrichten.

Christin Heine

dienstags, ab 8.9.15, 20:00 – 21:30 Uhr, 10x
Auch in den Ferien;
nicht am 22.9./29.9./17.11./1.12.
Volkshochschule, 65,00 €, Kleingruppe

Spanisch für die Reise ohne Vorkenntnisse

Sie fliegen in den Herbstferien nach Spanien und möchten sich im Hotel verständigen, nach dem Weg fragen, ein Bier bestellen oder ein Kleidungsstück in der passenden Größe erwerben können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig, denn wir werden all diese Dinge und noch viel mehr rechtzeitig vorher erlernen.

42215

Cristina Rubi Navarrete
Montag – Mittwoch, 12.10. – 14.10.15,
18:00 – 21:15 Uhr, 3x
Volkshochschule, 53,40 €, Kleingruppe

42216

Cristina Rubi Navarrete
Montag – Mittwoch, 14.12. – 16.12.15,
18:00 – 21:15 Uhr, 3x
Volkshochschule, 53,40 €, Kleingruppe

4221K

**Spanisch – Grundstufe (A2) ab Lekt. 3
für Teilnehmende mit mittleren bis
guten Vorkenntnissen**
Lehr- und Arbeitsbuch:
CON GUSTO A2 (Klett Verlag)

Darney Mora Guerrero

dienstags, ab 15.9.15, 18:30 – 20:00 Uhr,
12x, Volkshochschule, 118,60 €

M 42230

**Spanisch mit Muße – Mittelstufe (A2)
ab Lekt. 11**
Lehr- und Arbeitsbuch:
CON GUSTO A2 (Klett-Verlag)

Sonia Rohwer

dienstags, ab 15.9.15, 09:00 – 10:30 Uhr,
12x, Volkshochschule, 77,80 €

42232

Spanisch – Mittelstufe (B1) ab Lekt. 5
Lehr- und Arbeitsbuch:
CON GUSTO B1 (Klett Verlag)

Sonia Rohwer

mittwochs, ab 16.9.15, 18:00 – 19:30 Uhr,
12x, Volkshochschule, 77,80 €

42235K

**Spanisch – Mittelstufe (B1),
Conversación para todos**

Si quieres hablar español con gente interesada en esta lengua y conocer algo más sobre la cultura y el idioma este es el curso ideal. En clase juntamos la diversión y el aprendizaje. Seguro que te va a gustar!
Kopiergeld in Höhe von 2,00 € bitte am ersten Abend bei der Kursleitung entrichten.

Sonia Rohwer

mittwochs, ab 16.9.15, 19:45 – 21:15 Uhr,
10x, Volkshochschule, 99,00 €, Kleingruppe



**Bitte beachten
Sie auch unsere
Kurse
SOMMER-VHS
auf Seite 45**

Türkisch

NEU 42400

**Türkisch – Grundstufe (A1),
ohne Vorkenntnisse**

Lehrbuch: „Kolay gelsin!“ (Klett Verlag),
ISBN 978-3-12-528861-4

Tufan Kiroğlu
dienstags, ab 15.9.15, 19:30 – 21:00 Uhr,
12x, Volkshochschule, 77,80 €, Kleingruppe

NEU 42405

**Türkisch für die Reise
für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse**

Der Kurs eignet sich für Türkeireisende ohne Vorkenntnisse, die sich vor Beginn einer Reise die wichtigsten sprachlichen Grundlagen aneignen möchten. Insbesondere sind alle „Überwinterer“ herzlich eingeladen, die Sprache ihres Gastlandes zu lernen. Gelernt werden alle wichtigen Redemittel, die während der Reise benötigt werden (z.B. Begrüßung/Verabschiedung, im Land unterwegs, Hotel, Restaurant, Apotheke, Einkauf etc.).
Lehrbuch: „Haydi Tatile!“ (Hueber Verlag)
ISBN 978-3-19-807243-1

Sevim Tunoğlu
samstags, ab 19.9.15, 09:00 – 12:15 Uhr,
7x, auch in den Ferien!
Volkshochschule, 90,60 €, Kleingruppe

NEU 42410

**Türkisch B1
Vorbereitung auf die herkunftssprachliche Prüfung telc Türkçe B1 Okul**

Du bist mit Türkisch als Familiensprache aufgewachsen? Dann hast du eine Qualifikation, die dir in der Schule sehr nützlich sein kann und später auf dem Arbeitsmarkt deine Chancen erheblich erhöhen kann. Wir bieten in diesem Kurs Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die ihre Familiensprache in Wort und Schrift sehr gut beherrschen, die Möglichkeit, eine Prüfung abzulegen, die europaweit anerkannt ist: das telc Türkisch Zertifikat B1 – telc Türkçe B1 Okul („telc“: the european language certificates). SchülerInnen und Schülern, die die Schule

nach dem Erwerb des Mittleren Schulabschlusses in der 10. Klasse verlassen, bietet das Zertifikat eine zusätzliche Qualifikation bei der Suche nach einer Berufsausbildung. Nach Rücksprache mit der jeweiligen Schule kann das Zertifikat als Nachweis der Herkunftssprache auch für den Schulabschluss anerkannt werden. Der Kurs bereitet auf die Prüfung vor, die nicht Teil des Kurses ist, zu der sich die Gruppe aber gemeinsam anmelden kann. Die Teilnahme an der Prüfung kostet 110,- €. Eine Beratung vor dem Kurs wird empfohlen: info@vhs-neumuenster.de; 04321 707690

Tufan Kiroğlu
dienstags, ab 15.9.15, 18:00 – 19:30 Uhr,
12x, Volkshochschule, 77,80 €, Kleingruppe

Plattdeutsch

42601

Plattdüütsch an Vörmeddag

Keen much geern in een vergnöögten Krink Platt snacken? Denn Platt snacken is to un to schön! Düt schall een Drapen mit Lüüd warnn, de geern Platt snackt ... or ok noch'n beten Plattdüütsch dorto lehrn muchen.

Inge Rohwer
montags, ab 14.9.15, 10:00 – 11:30 Uhr, 12x
Auch in den Ferien! Volkshochschule, 63,40 €

Übrigens

...nicht vergessen:
Mit einer rechtzeitigen Anmeldung sichern Sie sich Ihren Platz im gewünschten Kurs!



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

**Zentrale Neumünster
Großflecken 56-64
24534 Neumünster
Tel. 04321/4940
meinebank@vr-nms.de
www.vr-nms.de**

Wir machen den Weg frei.



VR Bank
Neumünster



EDV und Beruf

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

Software zum Sonderpreis

Als Teilnehmer/-in an einem vhs-Kurs im Bereich Beruf/EDV oder Sprachen sind Sie gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises (Teilnahmebescheinigung) zum Bezug von Microsoft- und Adobe-Software zu „Studenten-Preisen“ berechtigt. Eine Übersicht über die Produkte finden Sie unter www.cobra-shop.de/vhs. Die Produkte sind im Rahmen der Vereinbarung zwischen dem Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. und den Herstellern jeweils einmal pro Kurs-Teilnehmer/-in erhältlich und können online oder per Post/Fax bestellt werden. Wenn Sie weitere Fragen haben – die Kursleiter/-innen beraten Sie gern.

Einstufungsberatung:

Sie sind sich nicht sicher, welcher Kurs für Sie der Richtige ist? Lassen Sie sich durch die vhs beraten. **Am Donnerstag, 03.09.15 von 10:30 – 12:00 Uhr** findet in der vhs eine Einstufungsberatung statt. Dort können Sie sich persönlich von der guten Ausstattung überzeugen und, wenn Sie möchten, mit einem Einstufungstest oder über persönliche Beratung herausfinden, welcher Kurs für Sie der Richtige ist. Weitere Beratungen sind nach telefonischer Absprache möglich.

Die mit **M** markierten Kurse sind frei im Lerntempo. Hier treffen sich Interessierte, die sich beim Erkunden der PC-Welt Zeit lassen wollen. Die Kurse richten sich überwiegend an Senioren/-innen, aber auch Jüngere, die gern etwas langsamer lernen möchten, sind uns herzlich willkommen. Wer möchte, kann in allen Muße-Kursen gern seinen eigenen Laptop mitbringen und an diesem arbeiten. Eine Internetverbindung mit eigenem Laptop ist leider nicht möglich. Vorteilhaft für die nachfolgenden Kurse sind erste Maus- und Tastaturkenntnisse.

M 50101

Erste Schritte am Computer (mit Muße) – Grundkurs

In diesem Kurs werden die grundlegenden Arbeitsschritte im weit verbreiteten Betriebssystem Windows erklärt und eingeübt.

- Arbeiten mit Tastatur und Maus
- Die Benutzeroberfläche von Windows
- Fenstertechnik
- Anlegen, Umbenennen und Löschen von Dateien
- Erste Schritte in der Textverarbeitung mit WordPad
- Die „Hilfe“ einsetzen und kleine Probleme selbst beheben

Der Kurs ist besonders für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer geeignet, die einen Computer besitzen, der mit Windows arbeitet. Aber auch „jüngere“ Teilnehmende, die ihre Kenntnisse für den Beruf benötigen, werden hier viele nützliche Hilfen finden.

Voraussetzung:

keine Vorkenntnisse erforderlich

Rainer Anhalt

mittwochs und montags, 16.9.15 – 30.9.15,
14:00 – 17:00 Uhr, 5x
Volkshochschule, 84,30 €, inkl. USB-Stick

M 50102

Erste Schritte am Computer (mit Muße) – Fortgeschrittene

Vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse und lernen Sie viele hilfreiche Details, die Ihnen den Umgang mit dem PC erleichtern. Hierzu zählen die Funktionen des Windows Explorers, Ordnersysteme erstellen.

Weitere Techniken:

- System und Sicherheit
 - Virens Scanner und Firewall
 - Energieoptionen
 - Programme sicher entfernen
 - Festplatte aufräumen/defragmentieren
 - Datensicherung mit Windows
 - Was ist Formatieren?
 - Dateien auf einen anderen PC übertragen
- Des Weiteren werden die Kenntnisse in der Textverarbeitung vertieft. Zum Beispiel das Einfügen von Bildern und Tabellen in Text; sowie das Erstellen eines eigenen Briefkopfes, der dann zu Hause weiter verwendet werden kann.

Voraussetzungen:

Grundkurs „Erste Schritte am PC“ (oder Vergleichbares) mit Windows

Rainer Anhalt

montags und mittwochs, 5.10.15 – 19.10.15,
14:00 – 17:00 Uhr, 4x

Nicht am 12.10. Der letzte Kurstag liegt in den Herbstferien.

Volkshochschule, 69,50 €, inkl. USB-Stick

M 50103

Erste Schritte am Computer (mit Muße) Internet-Nutzung und Internet- Sicherheit

Dieser Kurs behandelt das Internet und die damit verbundenen Sicherheitsthemen.

Nach einer technischen Einführung in Aufbau und Betrieb eines LAN/ WLAN zu Hause werden Browser, Recherche im Internet mit Suchmaschinen, Downloads, E-Mails, Sicherheit im Online-Banking, vertrauenswürdige Seiten behandelt, sowie:

- Wie sichert man Heimnetzwerke (WLAN, LAN) gegen unbefugten Zugriff ab?
- Was ist in offenen Netzwerken zu beachten?
- Was kann und sollte man verschlüsseln?
- Welcher Virenschutz ist ausreichend, welcher geboten?
- Wie kann man den Internetzugriff Minderjähriger kontrollieren/einschränken?
- Was ist beim Einkauf im Internet zu beachten
- Wie nutze ich einen Online-Routenplaner



Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Maus und Tastatur und grundlegende Kenntnisse des Betriebssystems Windows

Rainer Anhalt
montags und mittwochs, 2.11.15 – 11.11.15,
14:00 – 17:00 Uhr, 4x
Volkshochschule, 69,50 €, inkl. USB-Stick

M 50104

**Kostenlose Programme richtig genutzt
Windows Live-Essentials (mit Muße)
Foto, Video, Mail**

Dieser Kurs behandelt die Programme: LiveMail, MovieMaker und Fotogalerie. Mit ihnen kann man umfangreiche Aufgaben erledigen, die sonst nur mit kostenpflichtigen Programmen möglich sind. Anhand vieler Beispiele erfahren die Kursteilnehmer/-innen wie sie die Programme sinnvoll einsetzen können, z.B. für Import, Katalogisierung und Nachbearbeitung von Digitalbildern; das Erstellen von Diashows oder Schneiden von Filmen zur Vorführung am PC oder heimischen Fernseher; Einrichten und Umgang mit dem E-Mail Programm LiveMail.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, grundlegende Windowskenntnisse. Ggf. kann am eigenen Laptop gearbeitet werden. Bitte stellen sie dann sicher, dass die Programmmodule installiert sind.

Rainer Anhalt
montags – mittwochs, 26.10.15 – 28.10.15,
14:00 – 17:00 Uhr, 3x
Volkshochschule, 54,70 €, inkl. USB-Stick

M 50105

Computer mit Muße – Grundlagen

In diesem Kurs bekommen Sie Sicherheit in der Arbeit mit dem PC auf der Basis von Windows 10. Sie lernen den Unterschied zwischen Hard- und Software kennen, können die Benutzeroberflächen Ihres PCs einrichten und mit der Fenstertechnik von Windows umgehen. Das sichere Ablegen und Wiederfinden von Daten gehört ebenso dazu, wie erste Schritte mit der Textverarbeitung Word zu machen. Auch bekommen Sie eine Vorstellung vom Internet, lernen mit einem Browser umzugehen und sicher im Netz zu surfen.

Peter Hanke
montags – donnerstags, 28.9.15 – 1.10.15,
09:00 – 12:15 Uhr, 4x
Volkshochschule, 69,50 €, inkl. USB-Stick

M 50106

**Computer mit Muße – Arbeiten
mit Word 2010**

Sie lernen den Eröffnungsbildschirm von Word und seine einzelnen Elemente kennen und sie nach Ihren Wünschen einzustellen. Außerdem werden die neuen Menübänder im Einzelnen vorgestellt, die Ihnen eine vielfältige Gestaltung Ihres Word-Dokuments ermöglichen. Dazu gehören: das Erstellen von Briefen, Einladungen, Tabellen und Collagen. Sie fügen Fotos und Grafiken ein und bearbeiten diese kreativ innerhalb des Programms. Außerdem gehören das Abspeichern in verschiedenen Dateiformaten mit dem Explorer von Word sowie die Einstellung des Speicherortes auf Ihrem Computer dazu.

Peter Hanke
montags – mittwochs, 9.11.15 – 11.11.15,
09:00 – 12:15 Uhr, 3x
Volkshochschule,
54,70 €,
inkl. USB-Stick

M 50107

**Computer mit Muße – PowerPoint 2010
Präsentationen erstellen**

Was früher die Diashow war, ist heute eine Präsentation mit PowerPoint.

Sie lernen zunächst die Programmoberfläche mit ihren Menüs näher kennen und damit umzugehen. Gleichzeitig probieren Sie anhand vieler praktischer Beispiele die verschiedenen Techniken der Gestaltung einer Präsentation aus:

- Grafiken, Formen, Clip Arts, Fotos und Textfelder in eine Folie einfügen und animieren
- Eine ansprechende Präsentation aus den letzten Urlaubsfotos erstellen
- Präsentation mit Musik untermalen
- Einen genauen zeitlichen Ablauf für die Präsentation festlegen

Voraussetzung:

Grundkenntnisse in Windows 7 und der Umgang mit einer Textverarbeitung

Peter Hanke
dienstags – freitags, 17.11.15 – 20.11.15,
09:00 – 12:15 Uhr, 4x
Volkshochschule, 69,50 €, inkl. USB-Stick

M 50108J

**Computer mit Muße – Internet
und E-Mails**

Zunächst wird eine Vorstellung vermittelt, was das Internet überhaupt ist und wie es funktioniert.

Als zweites werden die verschiedenen Kommunikationsmöglichkeiten im Internet näher betrachtet: Surfen zum Einkaufen, als Recherche oder zum Onlinebuchen von Reisen oder Konzerten, E-Mails schreiben und lesen, senden und empfangen mit und ohne Anhänge. Auch das Einfügen von Internetinhalten in WORD, um Infos in verschiedenen Dateiformaten zu erstellen, gehört dazu. Ebenso wird Ihnen die Vorstellung der Suchmaschine Google und ihre Möglichkeiten vermittelt sowie die genauere Betrachtung der beiden Internetbrowser Internet Explorer und Firefox. Ein wichtiger Punkt werden auch die vielfältigen Gefahren sein, die im Internet lauern, und wie man sich am besten dagegen schützt.

Peter Hanke
montags – donnerstags, 18.1.16 – 21.1.16,
09:00 – 12:15 Uhr, 4x
Volkshochschule, 69,50 €, inkl. USB-Stick

Computertreff mit Muße

Dieser Treffpunkt dient zum freien, entspannten Arbeiten mit dem Computer. Gemeinsam üben, wiederholen, Neues dazulernen, Erfahrungen austauschen, Fragen stellen und lösen. Insofern bestimmen Sie auch die Auswahl der gewünschten Themen mit. Es ist also kein Problem, neu in die Gruppe einzusteigen.

Angesprochen werden also alle Bereiche, die bei dem Umgang mit dem PC auftauchen, von Anwendungsprogrammen wie Word bis hin zur sicheren Internetnutzung.

M 50110G

Peter Hanke
montags, 21.9., 5.10., 2.11., 30.11.,
14.12.15, 11.1., 1.2.16, 08:30 – 11:45 Uhr
Volkshochschule, 92,00 €

M 50112G

Peter Hanke
donnerstags, 24.9., 8.10., 5.11., 26.11.,
10.12.15, 14.1., 28.1.16, 08:30 – 11:45 Uhr
Volkshochschule, 92,00 €

Rund um die Uhr

Anmelden: per Fax 0 43 21 / 4 19 96 99
und E-Mail: info@vhs-neumuenster.de



50140

Windows 10

Windows 10 ist das „angeblich“ finale Betriebssystem von Microsoft. Es wird ab sofort standardmäßig auf neuen Rechnern ausgeliefert und ein Update von Vorgängerversionen ist kostenlos und unproblematisch. Wenn Sie schon vorher mit anderen Betriebssystemen gearbeitet haben, sich aber auf Ihrem neuen Rechner mit Windows 10 noch nicht ganz zu Hause fühlen oder wenn Sie überlegen, auf Ihrem Rechner Windows 10 zu installieren, dann bekommen Sie in diesem Kurs die nötigen Grundlagen und Informationen.

Dirk Meißner
donnerstags, ab 17.9.15,
18:00 – 21:00 Uhr, 2x
Volkshochschule, 43,90 €, inkl. USB-Stick

50150

Arbeiten mit dem Mac – Grundkurs

Sie besitzen einen iMac oder ein Macbook? Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger, die sich zum ersten Mal mit einem Mac beschäftigen, und an Berufstätige, deren Unternehmen vom Windows-PC auf Apple Computer umstellen. Sie erlernen die wichtigsten Grundlagen im Umgang mit einem Apple Computer und die besten Wege, um einen Mac sicher in den Griff zu bekommen.

- Erste Schritte mit dem Mac
- Ordnung im Mac – wo befindet sich was?
- Meine Windows-Dateien auf dem Mac
- Datenträger und Festplatten
- Ausgewählte Systemeinstellungen
- Adressen und Termine mit Adressbuch und Kalender
- Mails und Anhänge
- Fotos, Musik und Scans
- Synchronisieren mit anderen Geräten
- Der App-Store
- Der iTunes-Store

Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger bei Mac und Menschen, die ihren Mac besser kennen lernen wollen.

Bitte mitbringen: eigenes Macbook oder iMac und Verbindungskabel

Hubert Wahle
mittwochs, ab 16.9.15, 18:00 – 21:15 Uhr,
4x, Volkshochschule, 68,20 €

50152J

Arbeiten mit dem Mac – Aufbaukurs

Ist ein Mac teuer? Wenn Sie sich aus dem App-Store die professionellen Office-Programme von Apple herunterladen (Keynote, Pages, Numbers), die im Preis eines neuen MacBooks o. iMacs enthalten sind, dann sind Sie bestens ausgerüstet um auch in der Windows-Welt effektiv zu arbeiten.

- Professionelle Präsentationen erstellen mit Keynote. Entdecken Sie, wie leicht Sie Fotos und Videos in Ihre Präsentation einbinden
 - Lernen Sie leicht an Beispielen mit Tabellen in Numbers, Zahlen anschaulich darzustellen.
 - Schreiben Sie schöne Briefe mit Pages und binden Sie Fotos mit ein – so entstehen individuelle Geburtstagsgrüße und vieles mehr
 - iCloud – Dokumente mit MacBook, iPhone und iPad bearbeiten
 - Programme installieren und löschen
- Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die ihren Mac besser kennen lernen wollen
- Voraussetzung:
Mac Grundlagen-Kenntnisse
- Bitte mitbringen: eigenes Macbook oder iMac und Verbindungskabel

Hubert Wahle
mittwochs, ab 13.1.16, 18:00 – 21:15 Uhr,
4x, Volkshochschule, 68,20 €

50154

Arbeiten mit dem Mac – Fotobearbeitung und Musikverwaltung

Sehen Sie hier, wie Sie Ihren Mac optimal an Ihre Aufgaben anpassen und entdecken Sie dabei Vieles, was Ihnen das Leben noch leichter macht:

- Fotobearbeitung & -verwaltung mit iPhoto:
- Bilder sortieren, bearbeiten
 - Fotosammlungen oder tolle Diashows und edle Fotobücher erstellen
 - Import der Fotos von der Digitalkamera, der CD oder anderen Datenträgern in iPhoto
 - Fotos per E-Mail versenden oder auf CD/DVD brennen

Musikverwaltung mit iTunes:

- Musik verwalten und Musiksammlungen erstellen
- Musik auf CD brennen
- Filme auf dem Mac
- kostenlose Podcasts Ihrer Lieblingsthemen abonnieren.

Kleine Helfer aus dem Internet:

- Der iTunes-Store
- Der App-Store

Der Mac und sein iPhone/iPad – alles für unterwegs synchronisieren:

- Musik
- Bücher
- Filme
- Fotos
- Dateien

Bitte Ihr eigenes Macbook oder iMac sowie iPhone und Verbindungskabel mitbringen.

Hubert Wahle
mittwochs, ab 2.12.15, 18:00 – 21:15 Uhr,
3x, Volkshochschule, 51,40 €

50170

Der PC im laufenden Betrieb – Wartung, Pflege, Erweiterung

Dieser Kurs befasst sich mit dem Innenleben des PC. Sie lernen hier die Bootreihenfolge im BIOS zu verändern, eine bootfähige CD zu erstellen, Virencheck mit der Boot-CD durchzuführen und Ihren USB-Stick zu verschlüsseln. Weiterhin werden die Themen Datensicherung, Systemwiederherstellung und Antivirenprogramme behandelt. Darüber hinaus werden Sie sich mit der Installation von Tools aus dem Internet und den Möglichkeiten der Systemsteuerung befassen. Die Fragen der Teilnehmenden gestalten den zweiten Abend.

Dirk Meißner
donnerstags, ab 1.10.15,
18:00 – 21:15 Uhr, 2x
Volkshochschule, 43,90 €, inkl. USB-Stick

NEU 50175

PC-Sicherheit – Verschlüsselung, Abschottung, Virenschutz

Dieser Kurs behandelt Sicherheitsthemen am PC: Sicheres Heimnetzwerk (WLAN, LAN) Surfen in offenen Netzwerken, Verschlüsselung von Archiven und Datenverkehr, Virenschutz, Kontrolle des Internetzugriffs von Minderjährigen etc.

Dirk Meißner
donnerstags, ab 5.11.15,
18:00 – 21:15 Uhr, 2x
Volkshochschule, 43,90 €, inkl. USB-Stick

Anmeldebestätigung?

Keine Nachricht ist bei uns eine gute Nachricht! Sollten Sie nichts von uns hören/lesen, haben Sie Ihren Platz in dem von Ihnen gewünschten Kurs erhalten.



M 50179

Einführung: Umgang mit dem Smartphone mit Muße (Android Systeme)

Smartphone-Neulinge lernen die Grundfunktionen ihres Android-Smartphones (z.B. Samsung, LG, HTC, Sony) kennen: einfacher telefonieren; Tastaturfunktionen; SMS schreiben; Vor- und Nachteile von SMS, MMS und E-Mail; Kontakte und Termine verwalten; wichtige Grundeinstellungen kennen und ändern; WLAN-Einstellungen kennen und ändern.

Am zweiten und dritten Kurstag geht es um die Themen: Fotos aufnehmen, verwalten und an andere Smartphones versenden; Apps installieren und deinstallieren, einrichten und verwalten; Sicherheitseinstellungen kennen und ändern. Ein Smartphone-Vertrag mit Internet-Nutzung (Dateninklusivevolumen) und ein eingerichtetes Google-Konto sind Voraussetzungen für die meisten der im Seminar behandelten Funktionen.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone (Android) und Anschlusskabel

Peter Hanke

dienstags – donnerstags, 1.12.15 – 3.12.15,
09:00 – 12:15 Uhr, 3x

Volkshochschule, 45,40 €, Kleingruppe

M 50180

Aufbaukurs: Umgang mit dem Smartphone mit Muße (Android Systeme)

Dieser Kurs baut auf der Einführung auf. Sie werden noch genauer das Betriebssystem Android kennen- und einzustellen lernen. Darüber hinaus werden Ihnen Apps wie der Play-Store, E-Mail-App, Browser-App, Office-App, Foto-App, Dateimanager-App sowie Kamera- und Video-App vorgestellt und der Gebrauch im Einzelnen erläutert und geübt. Ein Smartphone-Vertrag mit Internet-Nutzung (Dateninklusivevolumen) und ein eingerichtetes Google-Konto sind Voraussetzungen für die meisten der im Seminar behandelten Funktionen.

Peter Hanke

Dienstag, 12.1.16, Mittwoch, 13.1.16 und
Freitag, 15.1.16, 09:00 – 12:15 Uhr

Volkshochschule, 45,40 €, Kleingruppe

50181

Ich und mein iPhone

Ganz gleich ob 5 oder 6, jedes iPhone ist Ihr Lieblings-iPhone und Sie haben eine ganz besondere Beziehung zu ihm, denn es lässt sich genau so einrichten, wie Sie es mögen. Nach dem neuesten Update auf iOS 8 gibt es interessante und spannende Möglichkeiten zu entdecken. So können Sie mit iCloud Drive alle Daten auf allen Ihren Apple-Geräten gleichzeitig nutzen. Synchronisieren Sie Kalenderdaten und Kontakte mit anderen Geräten.

In weiteren Themen sehen Sie:

- wie Sie Ihr iPhone mit der Einstellungen-App noch persönlicher machen
- welche neuen Möglichkeiten jetzt in der iSight-Camera stecken
- wie Sie mit dem iPhone schreiben, rechnen und präsentieren
- Radio und Fernsehen auf dem iPhone
- schließlich erfahren Sie, wie Sie mit iTunes Daten zwischen Rechner und iPhone austauschen.

- Mails mit Anhängen versenden und empfangen

- Nützliches aus dem App-Store

- Unterhaltsames aus dem iTunes-Store

Bitte mitbringen: eigenes iPhone und Verbindungskabel

Hubert Wahle

montags, ab 2.11.15, 18:00 – 21:15 Uhr, 4x
Volkshochschule, 68,20 €, Kleingruppe

**Tablet Computer (Android)
für Einsteiger/-innen mit Muße**

Für Internet, E-Mail, Digitalfotos, digitale Musikverwaltung, Terminplanung und vieles mehr braucht man nicht unbedingt einen normalen PC/ ein normales Notebook. Der Einsatz eines Tablet-PCs ist oft handlicher und praktischer. Um sich mit Ihrem neuen Gerät vertraut zu machen, führt dieser Basiskurs sie langsam in die Art der Bedienung und die verschiedenen Funktionen und Programme (= Apps) des Betriebssystems Android ein, sodass Zeit zum Üben und Nachfragen bleibt. Sie lernen auch die wichtigen Apps kennen und sie zu installieren, die man unbedingt auf seinem Tablet haben sollte.

Bitte mitbringen: eigenes Tablet (Android) und USB-Anschlusskabel

Ob Verkauf, Vermietung
oder Verwaltung,
bei uns sind Sie an der
richtigen Adresse!

G. Momsen-Seligmann

IMMOBILIEN & HAUSVERWALTUNG

Luisenstraße 35 · 24534 Neumünster
Tel. 0 43 21/301 77 67 · www.gms-immobilien.de

M 50182

Peter Hanke

dienstags – donnerstags, 15.9.15 – 17.9.15,
09:00 – 12:15 Uhr, 3x

Volkshochschule, 45,40 €, Kleingruppe

M 50183J

Peter Hanke

montags – mittwochs, 25.1.16 – 27.1.16,
09:00 – 12:15 Uhr, 3x

Volkshochschule, 45,40 €, Kleingruppe

M 50183JII

**Tablet Computer (Android)
für Einsteiger/-innen
Aufbaukurs mit Muße**

Dieser Kurs baut auf dem Basiskurs 1 auf. Sie werden noch genauer das Betriebssystem Android kennen- und einzustellen lernen. Darüber hinaus werden Ihnen Apps wie der Play-Store, E-Mail-App, Browser-App, Office-App, Foto-App, Dateimanager-App sowie Kamera- und Video-App vorgestellt und der Gebrauch im Einzelnen erläutert und geübt.

Bitte mitbringen: eigenes Tablet (Android) und USB-Anschlusskabel

Peter Hanke

dienstags – donnerstags, 2.2.16 – 4.2.16,
09:00 – 12:15 Uhr, 3x

Volkshochschule, 45,40 €, Kleingruppe

Maßgeschneidert

Interessieren Sie sich für individuelle Weiterbildung für Ihr Unternehmen oder einen speziellen Kurs für eine Kleingruppe? Dr. Björn Otte berät Sie gerne und macht Ihnen ein Angebot.
Telefon 0 43 21/7 07 69 50
b.otte@vhs-neumuenster.de



Tablet Computer (iPad) für Einsteiger/-innen mit Muße

Für Internet, E-Mail, Digitalfotos, digitale Musikverwaltung, Terminplanung und vieles andere braucht man keinen Computer. Tablet PCs sind oft handlicher und praktischer. Um sich mit Ihrem neuen Gerät vertraut zu machen, führt dieser Kurs langsam in die Bedienung ein und ermöglicht Ihnen, in der Gruppe alle Fragen für den Einstieg zu klären.

Bitte mitbringen: eigenes Tablet (Apple iPad) und Verbindungskabel

M 50184

Rainer Anhalt

dienstags – donnerstags, 29.9.15 – 1.10.15,
09:00 – 12:15 Uhr, 3x
Volkshochschule, 45,40 €, Kleingruppe

M 50185J

Rainer Anhalt

montags – mittwochs, 11.1.16 – 13.1.16,
09:00 – 12:15 Uhr, 3x
Volkshochschule, 45,40 €, Kleingruppe

Tablet Computer (iPad) für Einsteiger/- innen – Aufbaukurs mit Muße

Dieses Angebot vertieft die Inhalte des Anfängerkurses Tablet PC für Einsteiger/-innen.

Bitte mitbringen: eigenes Tablet (Apple iPad) und Verbindungskabel

M 50186

Rainer Anhalt

Montag, 12.10.15, Mittwoch, 14.10.15 und
Donnerstag, 15.10.15, 09:00 – 12:15 Uhr
Volkshochschule, 45,40 €, Kleingruppe

M 50187J

Rainer Anhalt

Montag, 1.2.16, Mittwoch, 3.2.16 und
Freitag, 5.2.16, 09:00 – 12:15 Uhr
Volkshochschule, 45,40 €, Kleingruppe

50188

iPad: Mehr als nur e-Paper und Internet

Hier sehen Sie, was das kleine Multitalent darüber hinaus zu bieten hat. Dazu gehören Kalender: Geburtstage und Feiertage hinzufügen, Kontakte verwalten, Mails mit Anhängen versenden, Dateiaustausch mit dem Laptop, Installation von Apps, sinnvolle Einstellungen und Grundlagen, Apple-ID, Wischtechniken, Fotos, Musik, iCloud, Videotelefonie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eigenes iPad und Verbindungskabel

Hubert Wahle

montags, ab 5.10.15, 17:00 – 21:15 Uhr, 2x
Volkshochschule, 43,00 €

NEU 50189J

Das iPad im Beruf

In diesem Kurs sehen Sie, wie Sie das iPad für Ihre Bedürfnisse konfigurieren und mit welchen Apps Sie Dateien, Termine, Mails und Kontakte mit iCloud auf andere Apple- und Windows-Geräte synchronisieren. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Ideen mit Pages, Keynote und Numbers geschickt dokumentieren, professionell präsentieren und weitergeben. Arbeiten Sie effektiv mit der iPad-Kamera und organisieren Sie ihre Fotos und Musik optimal.

Bitte mitbringen: eigenes iPad und Verbindungskabel

Hubert Wahle

donnerstags, ab 21.1.16, 18:00 – 21:15 Uhr,
3x, Volkshochschule, 51,40 €

NEU 50190

Der einfache Weg zur eigenen Homepage

Wenn Sie schnell zu einer ansprechenden Homepage kommen möchten, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie lernen, wie Sie mit einem Baukasten einfach und schnell Ihre eigene Homepage erstellen können. Auf dieser Homepage können Sie neben Texten, Bildern und Tabellen auch Galerien einfügen und somit ihre Fotos ansprechend präsentieren. Sie können einen Blog erstellen.

Bestimmen Sie das Design der Website und pepen Sie diese grafisch auf! Der Umgang mit Windows sollte Ihnen vertraut sein.

Annett Rips

Samstag, 7.11.15 u. Sonntag, 8.11.15,
10:00 – 17:00 Uhr
Volkshochschule, 79,90 €

50195

Mein Blog mit WordPress

Wollen Sie einen eigenen Blog einrichten, ohne sich mit der zugehörigen Technik allzu sehr abmühen zu müssen. Das können Sie haben, und zwar mit der aktuell wohl beliebtesten Blog-Software Wordpress.

Dieser Kurs zeigt Ihnen alle wichtigen Arbeitsschritte, wie Sie einen eigenen Blog mit Wordpress im Internet veröffentlichen. Sie werden sich bei Wordpress registrieren und eine kostenlose Blog-Adresse einrichten. Schritt für Schritt beginnen Sie dann, das Design anzupassen, erste Textbeiträge zu verfassen und zu formatieren, Bilder und Videos einzufügen, Verlinkungen anzulegen und alle wichtigen Einstellungen individuell vorzunehmen.

Voraussetzungen: Sichere PC-Kenntnisse
Unterlagen erhalten Sie von der Dozentin.

Bitte mitbringen: Eigene Bilder und eigene schon bearbeitete Videos, die veröffentlicht werden können

Renate Butler

Samstag, 14.11.15 u. Sonntag,
15.11.15, 09:00 – 14:00 Uhr
Volkshochschule, 60,70 €, inkl. USB-Stick



Dozentenportrait

Mein Name ist Rainer Anhalt
und ich unterrichte an der
Volkshochschule EDV: Internet (am PC,
auf dem Smartphone oder Tablet),

Office-Software und auch das Thema soziale Netzwerke.
Vorher war ich als Administrator, IT-Sicherheitsbeauftragter
und Dozent bei der Bundeswehr für Dienststellen im
ganzen Bundesland zuständig. Mein Anspruch ist es, im
Unterricht immer den größtmöglichen Praxisbezug
herzustellen. Besonders große Freude macht es mir, wenn
ich sehe, wie meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer
immer mehr Probleme am Computer selbst lösen können.

Es gibt keine Altersbegrenzung für EDV,
das möchte ich immer wieder beweisen.
Meine älteste Teilnehmerin ist 84, hatte keine
Vorkenntnisse und „skrypt“ und mailt
jetzt ganz selbstverständlich.



50201

Word 2010 – Einführung

Dieser Kurs vermittelt Word-Einsteigern die wichtigsten Kenntnisse und Fähigkeiten, um effektiv Texte zu erstellen und zu gestalten.

Inhalte:

- Texte eingeben und formatieren
- Dokumente speichern, verwalten und drucken
- Texte gestalten und Grafiken einbinden
- Private und geschäftliche Briefe erstellen
- Vertiefungsmöglichkeiten im Schnellüberblick: Vorlagen, Serienbriefe
- Selbsthilfe, Tipps und Tricks

Annett Rips

Samstag, 17.10.15, 09:30 – 16:30 Uhr

Volkshochschule, 43,90 €, inkl. USB-Stick

NEU 50205

Mit Word 2010 rationell arbeiten

Sie arbeiten bereits mit Word und möchten jetzt Tipps und Tricks für das schnellere Arbeiten in der täglichen Praxis?

Inhalt: Immer gleiche Texte als Schnellbausteine einfügen; Briefköpfe als Dokumentvorlage speichern und einsetzen; die ausgefeilte Tabellenfunktion z. B. für Bewerbungen nutzen; Flyer und mehrspaltige Texte; Inhaltsverzeichnisse auf Knopfdruck mit Formatvorlagen; unterschiedliche Seitennummerierungen in Kopf- und Fußzeilen; Grafik-Dateien bearbeiten und frei positionieren; Formatvorlagen und Inhaltsverzeichnisse für lange Dokumente. Kursunterlage wird von der Dozentin gestellt.

Voraussetzungen: Gute Grundkenntnisse in Word/Writer

Renate Butler

Samstag, 21.11.15, 09:00 – 16:00 Uhr

Volkshochschule, 43,90 €, inkl. USB-Stick

50210

Word und Excel 2010 – Modul 1

Inhalt:

WORD 2010: Texte schreiben und gestalten, speichern und drucken, Zeichen- und Absatzformatierungen, Tabulatoren, sowie Autotexte, Grafiken und Objekte einfügen. EXCEL 2010: Erstellen und Bearbeiten von Tabellen, Zellen- und Zahlenformatierung, Kopf- und Fußzeilen, Anwenden von einfachen Formeln

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Dirk Meißner

freitags, ab 18.9.15, 17:30 – 20:00 Uhr, 4x

Volkshochschule, 60,70 €, inkl. USB-Stick

50211

Word und Excel 2010 – Modul 2

WORD 2010: Tabellen, Verwendung und Erstellung von Format- und Dokumentvorlagen, Rechtschreibprüfung

EXCEL 2010: Wiederholung einfacher Funktionen, weitere häufig verwendete Funktionen wie: Einfache Wenn-Funktion, Zählenwenn, Summewenn, relative und absolute Bezüge, Namen statt Zellbezügen benutzen, Diagramme

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Excel

Dirk Meißner

freitags, ab 6.11.15, 17:30 – 20:00 Uhr, 4x

Volkshochschule, 60,70 €, inkl. USB-Stick

50212J

Word und Excel 2010 – Modul 3

Word 2010: Aufzählung, Nummerierung und Gliederung, Kopf- und Fußzeile, Zitat einfügen und Literaturverzeichnis erstellen, Inhaltsverzeichnis erstellen und Deckblatt hinzufügen, Verknüpfung von Word und Excel

Excel 2010: Wenn-Funktion, verschachtelte Wenn-Funktion, SVerweis- und WVerweis Funktion, Finanzmathematische Funktionen, Verknüpfung von Tabellenblättern, Schützen von Zellen, Blättern und Arbeitsmappen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word und Excel

Dirk Meißner

freitags, ab 8.1.16, 17:30 – 20:00 Uhr, 4x

Volkshochschule, 60,70 €, inkl. USB-Stick

BU 50215BU

Fit fürs Büro mit Word 2010 und Excel 2010

Zielgruppe: Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Interessent/-innen, die für private oder berufliche Zwecke den Umgang mit einem professionellen Textverarbeitungs- bzw. Tabellenkalkulationsprogramm erlernen, auffrischen und systematisieren möchten.

Inhalt:

Vermittelt werden in kompakter Form Grundkenntnisse in Word und in Excel. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden die wichtigsten Funktionen erläutert:

- Textgestaltung
- Aufbau und Anwendung von Tabellen
- Datenaustausch zwischen beiden Anwenderprogrammen Word und Excel

Schulungsunterlagen erhalten Sie von der Dozentin.

Pausenverpflegung ist inklusive.

Abschluss:

ausführliche Teilnahmebescheinigung

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Bitte mitbringen: eigenes Notebook, auf dem Office 2010 installiert ist

Renate Butler

Montag, 21.9.15 bis Freitag, 25.9.15,

08:30 – 15:30 Uhr

Volkshochschule, 289,00 €, inkl. USB-Stick

u. Pausenverpflegung

**Wir bilden aus:
Fachinformatiker/in
für Anwendungsentwicklung**

Schleusberg 50 - 52 · 24534 Neumünster
Tel. 0 43 21 / 94 79 - 0 · www.brueckner-sh.de

NEU BU 50220BU

Arbeiten im Team – Intensivkurs MS-Office 2010 mit OneNote

Sie haben sich schon öfter im Job darüber geärgert, dass von einer Datei mehrere Versionen im Umlauf sind und keiner mehr weiß, welche die aktuelle ist? Sie haben einen Entwurf an die Kollegen gemailt und möchten nun deren Änderungsvorschläge als Hervorhebung sehen? Sie möchten zwei Abschlüsse miteinander vergleichen? Sie haben erneut einen wichtigen Termin des/der erkrankten Kollegin/Kollegen verpasst. Muss das sein?

Haben Sie sich diese oder ähnliche Fragen auch schon gestellt? Die Antworten auf diese Fragen sowie vieles mehr über eine effiziente Teamarbeit mit Office (Excel, Word, PowerPoint, OneNote, Outlook) – auch unter Einbeziehung der „Cloud“ – erhalten Sie in diesem Seminar.

Voraussetzungen: praktische Erfahrung in den drei genannten Anwendungen, vorzugsweise Kenntnisse entsprechend der Grundlagen-Kursinhalte.

Unterlagen erhalten Sie von der Dozentin.

Renate Butler

dienstags – freitags, 15.12.15 – 18.12.15,
09:00 – 16:00 Uhr, 4x

Volkshochschule, 234,00 €, inkl. USB-Stick
und Pausenverpflegung

Rund um die Uhr

Anmelden: per Fax 0 43 21 / 4 19 96 99
und E-Mail: info@vhs-neumuenster.de



50230

Einstieg in Excel

Stressfreier Kompaktkurs am Sonntag

Inhalt:

- Funktionsweise und Einsatzmöglichkeiten von Tabellenkalkulation
- Tabellen entwerfen, gestalten und ausdrucken, Funktionen anwenden, vorgefertigte Formeln, mit denen Sie schnell viele Standardrechnungen durchführen können: Summe, Mittelwert, Dreisatz, Prozentrechnung usw.
- Aufbau und Einsatzgebiete der „Wenn-Dann-Sonst“-Funktion
- Diagramme erstellen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der PC-Bedienung

Ingrid Otto-Kaiser

Sonntag, 29.11.15, 10:00 – 17:00 Uhr
Volkshochschule, 43,90 €, inkl. USB-Stick

50231

MS Excel Wiedereinstieg

Für Teilnehmende, die vor längerer Zeit einen Excel-Kurs besucht, aber viele Funktionen lange nicht genutzt haben bzw. die inzwischen über eine aktuellere Softwareversion verfügen.

Inhalt:

- Grundlagenwiederholung (Bearbeitung von Feldern, Zeilen, Spalten und Formeln)
- Bearbeitung, Gestaltung und Formatierung von Tabellen und Ausdrucken (Zeichen, Seite, Kopf- und Fußzeile, Dezimalstellen, Währung)
- Grundfunktionen, Bedingungen, Verweise und weitere Funktionen

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Voraussetzungen: Geringe und vergessene Einblicke in Excel

Renate Butler

montags – mittwochs, 21.9.15 – 23.9.15,
18:00 – 21:15 Uhr, 3x
Volkshochschule, 60,70 €, inkl. USB-Stick

viel Glück...

Zum Geburtstag viel Glück...

Wie wäre es, wenn Sie dieses Mal einen Gutschein für einen interessanten vhs-Kurs verschenken würden?

Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern.
Telefon: 70 76 90

NEU 50232

Workshop: Mit Excel 2010 rationell arbeiten

Sie haben bereits Vorkenntnisse in Excel und wollen noch effektiver arbeiten?

Hier lernen Sie anhand vieler praktischer Beispiele weitere nützliche Funktionen kennen.

Inhalt:

Zellen formatieren; Formeln und wichtige Funktionen (z.B. SUMME, MITTELWERT, WENN); Rechnen mit Prozents, Datum und Uhrzeit; Verknüpfungen innerhalb Excel und Datenaustausch mit Word; relative und absolute Zellbezüge; Datensätze sortieren und filtern; Fenster einfrieren; Diagramme erstellen; Druckoptimierung.

Kursunterlage wird von der Dozentin gestellt.

Voraussetzungen: gute Grundkenntnisse in Excel/Calc

Renate Butler

Samstag, 28.11.15, 09:00 – 16:00 Uhr
Volkshochschule, 43,90 €, inkl. USB-Stick

50236J

Excel 2010 Spezial – Vertiefung

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen, die bereits Grundkenntnisse in Excel haben und sich für weitere Anwendungsbereiche interessieren.

Excel ist für Sie kein Buch mit sieben Siegeln mehr. Sie möchten Ihren Wissensstand weiter ausbauen, um Lösungen für betriebliche und private Aufgabenstellungen zu erhalten. Hierzu müssen fast immer Berechnungen unter Berücksichtigung spezifischer Bedingungen durchgeführt werden. Aus dem umfangreichen Excel-Programm werden Ihnen ausgewählte Funktionen vorgestellt und durch praxisnahe Übungen angewendet.

Inhalt:

- S-Verweis und W-Verweis bei Berechnungen
- Darstellung der verschiedenen Nutzungsmöglichkeiten der WENN-Funktion
- Aufbau und Einsatzgebiete von weiteren nützlichen Funktionen wie z.B.: „Summewenn“ und „Zählenwenn“.
- Tabellen verknüpfen
- Formeln mit externen Bezügen erstellen, externe Bezüge löschen und Werte einfrieren
- verknüpfte Tabellen speichern, laden, aktualisieren
- Verknüpfungen für umbenannte Tabellen ändern
- mit Namen rechnen

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Voraussetzung: Kenntnisse in Windows und Excel

Renate Butler

montags, ab 11.1.16, 18:00 – 21:15 Uhr, 2x
Volkshochschule, 43,90 €, inkl. USB-Stick

50237J

Workshop Excel 2010 Spezial – Pivot-Tabellen

Inhalt: Pivot-Tabellen und die damit verbundenen Pivot-Charts zählen zu den zentralen Analysemöglichkeiten von Excel. In der Mathematik sind sie auch als Kreuztabellen bekannt. Daten mit identischen Einträgen können zusammengefasst, ausgewertet und verglichen werden. In diesem Kurs befassen Sie sich mit folgenden Themen:

- Pivot-Grundlagen, Berechnungsfunktionen, Anzeigevarianten, Daten in Pivots konsolidieren
- Seiten-, Zeilen-, Spalten- und Datenfelder, Pivot-Bereich markieren, ein- und ausblenden von Gliederungen, Eigenschaften und Formatierung von Pivots
- Pivot-Charts und deren Anpassung

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Voraussetzung: Kenntnisse in Windows und Excel

Renate Butler

Montag, 25.1.16, 18:00 – 21:15 Uhr
Volkshochschule, 27,10 €, inkl. USB-Stick

BU 50239BU

Bildungsurlaub: Arbeiten mit Excel

Angesprochen sind alle, die den Umgang mit MS Excel erlernen wollen (gilt auch als Teil des Wahlbausteins für den Erwerb des „European Computer Passport Xpert“).

Folgende Themen werden bearbeitet:

- Der Excel-Bildschirm und seine Elemente
- Arbeitsmappen und Arbeitsblätter
- Zellen formatieren
- Formeln anwenden
- Relative, absolute und gemischte Bezüge
- Namen verwenden
- Funktionen (Summe, Mittelwert, Wenn, SVerweis u.a.)
- Umgang mit Listen
- Verknüpfung mit Word-Dateien
- Diagramme erstellen

Voraussetzung: Grundlagen der EDV oder vergleichbare Windows-Kenntnisse.

Abschluss: Teilnahmebescheinigung, auf Wunsch Online-Prüfung im Rahmen des „European Computer Passport Xpert“, Prüfungstermin nach Absprache.



Renate Butler
montags – mittwochs, 23.11.15 – 25.11.15,
09:00 – 16:00 Uhr, 3x
Volkshochschule, 212,00 €, inkl. USB-Stick
u. Pausenverpflegung

NEU 50240

Mit PowerPoint 2010 rationell arbeiten

Sie arbeiten bereits mit Word oder Excel und wollen sich jetzt intensiv und schnell in PowerPoint einarbeiten? Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, Ihre Projekte in kurzer Zeit in spannende, anschauliche Präsentationen umzusetzen. Mit vielen Übungen, Tipps und Tricks aus der Praxis.

Inhalt:

Vorhandene Designs einsetzen und eigene Vorlagen erstellen; Master-Einstellungen vornehmen; Text- und Grafikelemente sowie Formen sinnvoll einsetzen; Videos integrieren; Organigramme und Diagramme erstellen oder aus Excel übernehmen; Druckoptionen (Handzettel, Notizenseiten, Gliederung); anschaulich präsentieren mit Animationen, Folienübergängen, Hyperlinks ins Internet oder zu anderen Office-Dateien. Kursunterlagen werden von der Dozentin gestellt.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in PowerPoint/Impress

Renate Butler
Samstag, 5.12.15, 09:00 – 16:00 Uhr
Volkshochschule, 43,90 €, inkl. USB-Stick

50241

PowerPoint – wirkungsvoll präsentieren

PowerPoint bietet Hunderte von Möglichkeiten, ein Thema gekonnt und abwechslungsreich darzustellen. Die Vielzahl der Werkzeuge verleitet aber häufig dazu, möglichst viel davon zu verwenden. In diesem Kurs geht es darum, sich zu begrenzen und gekonnt die wesentlichen, themenbezogenen Informationen mit PowerPoint zu präsentieren.

Es werden die grundlegenden Funktionen vermittelt: Folienlayout, Folien- und Animationsdesign und die zahlreichen Möglichkeiten der Animation etc. Sie lernen Objekte in Bildschirmpräsentationen einzubinden und zu animieren, sowie Hyperlink-, zeit- und individuell gesteuerte Präsentationen zu erstellen. Viele praktische Übungen und die Ergebnispräsentationen führen in die Technik des Referierens ein.

Ingrid Otto-Kaiser
Sonntag, 6.12.15, 10:00 – 17:00 Uhr
Volkshochschule, 43,90 €, inkl. USB-Stick

Autohaus Uwe Greier



Kfz-Fachwerkstatt
Service und Reparatur
alle Marken

EU-Neuwagen



Besser gleich
zu Greier!

Wasbeker Str. 346
24537 Neumünster
Tel. 04321 96 79 30
www.greier.de

NEU 50245J

Prezi – ein neues webbasiertes Präsentationsprogramm

Das webbasierte Präsentationsprogramm Prezi ist in der Basisversion eine kostenfreie Alternative zu Microsoft PowerPoint. Die gesamte Präsentation wird auf einer Arbeitsfläche geplant und nicht in einer linearen Abfolge von Einzelfolien. Im Kurs lernen Sie, wie aus einer Idee eine Prezi gestaltet werden kann. Die Programmlogik und die wesentlichen Funktionen werden vorgestellt und eingeübt.

Themen sind die Einführung in die Programmoberfläche, das Einfügen und Anordnen von Texten, Formen, Bildern, Videos und Sounds sowie die Durchführung einer Präsentation.

Prezi läuft plattformunabhängig, egal ob mit Windows, Mac oder Linux, ein Browser und Internetanschluss genügen.

Voraussetzungen:

PC- und Internet-Erfahrung
Kursunterlagen erhalten Sie von der Dozentin.

Renate Butler
Samstag, 30.1.16, 09:00 – 16:00 Uhr
Volkshochschule, 43,90 €, inkl. USB-Stick

Maßgeschneidert

Interessieren Sie sich für individuelle Weiterbildung für Ihr Unternehmen oder einen speziellen Kurs für eine Kleingruppe? Dr. Björn Otte berät Sie gerne und macht Ihnen ein Angebot.
Telefon 0 43 21/7 07 69 50
b.otte@vhs-neumuenster.de

50250

Datenbankentwicklung mit Access 2010

Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem „Computer-Aufbaukurs“ und Erfahrung in einer Office-Anwendung.

Inhalt:

Aufbau und Merkmale einer Datenbank; Arbeitsoberfläche; Objekte im Navigationsbereich; Tabellen und Datenbanken erstellen und verwalten; Daten in Formularen und Tabellen eingeben, bearbeiten, suchen, sortieren, filtern, abfragen und ausgeben; Feldeigenschaften; Indizierungen; Abfragetechniken; einfache Formulare und Berichte erstellen und ausgeben.

Unterlagen erhalten Sie von der Dozentin.

Renate Butler
montags, ab 2.11.15, 18:00 – 21:15 Uhr, 2x
Volkshochschule, 43,90 €, inkl. USB-Stick

50255

Datenbanken mit Access: Aufbaukurs

Inhalt: professionelle Abfragen zum Filtern und Bearbeiten von Daten, Arbeiten mit Haupt- und Unterformularen, komplexe Steuerelemente, Berechnungen durchführen, einfache Makros zur Datenbanksteuerung erstellen, Menüsteuerung und AutoStart-Optionen.

Voraussetzungen: Gute systematische Vorkenntnisse von Access, z. B. durch einen Kurs „Einführung in Datenbanken mit Access“. Damit alle auf dem gleichen Stand sind und um eine gemeinsame Datengrundlage zu erstellen, werden eingangs Grundlagen wiederholt.

Dirk Meißner
montags, ab 23.11.15,
18:00 – 21:15 Uhr, 2x
Volkshochschule, 43,90 €, inkl. USB-Stick



Bildung auf Bestellung – individuelle Kursangebote

Wir bieten individuell konzipiert für Betriebe, Unternehmen und öffentliche Einrichtungen Inhouse-Seminare und -Workshops durch. Sie als Auftraggeber definieren dabei den Rahmen: Anzahl der Teilnehmer, den Ort und die Zeit der Veranstaltung. Ein kostenfreies Analysegespräch führt zu einem passgenauen Angebot, zugeschnitten auf Ihre unternehmensspezifischen Anforderungen. Wir bieten:

- Unternehmensführung & Betriebswirtschaft
- Sprachtrainings & interkulturelles Know-how
- Informationstechnologie & Neue Medien
- Kommunikation & soziale Kompetenzen
- Gesundheitsbildung

Als Basis für:

- gezielte Mitarbeiterführung
- verbessertes Betriebsklima
- reduzierte Konfliktpotenziale
- sicheres Präsentieren bei Verhandlungen weltweit
- erweiterte interkulturelle Kompetenzen
- kundenorientierte Gesprächsführung
- versierten Umgang mit IT-Systemen
- effizienten Einsatz von Anwenderprogrammen
- professionellen Firmenauftritt im Internet

Alle Seminare können sowohl als In-House Schulungen oder extern bei der vhs durchgeführt werden.

Ansprechpartner

Dr. Björn Otte

Telefon 04321 70769-50

E-Mail: b.otte@vhs-neumuenster.de

50260J

Projektmanagement mit MS-Project 2010

Ein Projekt von Anfang bis Ende erfolgreich zu planen und abzuwickeln, ist eine anspruchsvolle und vielschichtige Aufgabe. Ein professionelles Software-Tool wie MS-Project bietet dabei für die Planung und Steuerung von Projekten eine effektive und flexible Unterstützung.

In diesem Seminar lernen Sie grundlegend, wie Sie anhand von MS-Project Vorgänge und Ressourcen verwalten, Projekte verfolgen und kontrollieren. Grundverfahren wie Ansichten, Tabellen, Filter, Masken, Berichte anwenden, Kosten verwalten und das Programm individuell anpassen.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

Das Seminar orientiert sich an Standards des Projektmanagements.

Kursunterlagen erhalten Sie von der Dozentin.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis zum 17.12.2015.

Renate Butler

Samstag, 9.1.16 u. Sonntag, 10.1.16,

09:00 – 16:00 Uhr

Volkshochschule, 77,50 €, inkl. USB-Stick

Anmeldeschluss: 17.12.15

50270K

Tourenplanung für Radfahrer und Wanderer am Computer

Nie mehr nach dem Weg fragen!

Das Geheimnis einer schönen Tour liegt in der genauen Routenplanung. Daran hat sich auch im elektronischen Zeitalter nichts geändert. War früher die Papierkarte unentbehrliche Grundlage, sind heute Satellitennavigation und digitale Karten eine gute Alternative. Einige Klicks mit der Maus reichen, und schon steht die Tour.

Da sich vor allem bei längeren Touren die Planung am Computer oft als die bessere Alternative zur Karte erweist, lernen Sie in diesem Einführungskurs Schritt für Schritt wie Sie mit Garmin BaseCamp Ihre nächste Tour ganz einfach und exakt erstellen.

BaseCamp ist ein Programm, das frei aus dem Internet geladen werden kann. Zusammen mit ebenfalls frei verfügbaren Karten von OpenStreetMap – einem globalen Weltkarten-Wiki – werden Sie erleben, wie einfach es ist, gemütlich die nächste Tour am Computer perfekt zu planen und durch die Verbindung mit GoogleEarth bereits zu erleben „wo die Reise hingeht“. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ein GPS-Gerät besitzen und mehr Erfahrung mit BaseCamp sammeln möchten und auch jene, die in die neuen Möglichkeiten hinein schnuppern möchten.

- Digitale Karten: Vektoren und Raster
- Touren planen am Computer
- Touren aus dem Internet mit eigenen Touren verbinden

- Touren aufs GPS-Gerät übertragen

Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Ihren Laptop oder ihr Macbook mit. Das Programm „BaseCamp“ erhalten Sie kostenlos vom Dozenten.

Hubert Wahle

dienstags, ab 15.9.15, 18:00 – 21:15 Uhr,
3x, Volkshochschule, 69,10 €, Kleingruppe,
inkl. USB-Stick

NEU 50300J

Umgang mit der Digitalkamera

Step by step zum perfekten Foto. Schärfen und Unschärfe gezielt einsetzen. Sie werden mit Begriffen wie Blende, Verschlusszeit und ISO konfrontiert und können damit gezielt Ihre Bilder interessanter gestalten. Sie lernen, dass das Porträt-Programm nicht nur für Porträts benutzt werden kann. Auch kleine Kompaktkameras sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera

Annett Rips

montags – donnerstags, 18.1.16 – 21.1.16,

09:00 – 12:15 Uhr, 4x

Volkshochschule, 68,20 €

50304

Fotos digital bearbeiten mit GIMP 2.8

Wie einfach ist es doch, mit einer Digitalkamera – oder auch dem Handy – die schönsten Urlaubserinnerungen festzuhalten. GIMP ist ein professionelles Programm für digitale Bildbearbeitung, das es zum freien Download aus dem Internet gibt. In diesem Workshop lernen Sie an vielen Beispielen wie Sie den verborgenen Zauber Ihrer Fotos wecken. Sie lernen in Schritt-für-Schritt-Übungen, wie Sie Ihre Bilder perfektionieren und erleben dabei jene strukturierte Arbeitsweise, die Sie sofort und in Zukunft für Ihre Fotos anwenden können, um sie zu einem echten Hingucker zu machen.

Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Ihren Laptop oder ihr Macbook mit. Das Programm „Gimp 2.8“ erhalten Sie kostenlos vom Dozenten oder können es vorab herunterladen von

<http://www.macports.org/install.php> (Mac)

[http://gimp.de.softonic.com/](http://gimp.de.softonic.com/download#downloading)

download#downloading (Windows)

Hubert Wahle

Samstag, 12.9.15, 09:00 – 17:00 Uhr

Volkshochschule, 48,10 €, inkl. USB-Stick

50306

Klicken statt kleben – gestalten

Sie Ihr Fotobuch

Wie wäre es nach dem Urlaub mit einem Reisealbum, statt dass die guten Erinnerungsfotos auf der Festplatte ihr einsames Dasein fristen? Fotoalben, in die wir früher unsere Fotos geklebt haben, sind im Zeitalter digitaler Fotografie fast ausgestorben. Neben den beliebten digitalen Fotoshows gibt es aber auch immer wieder Anlässe, ein Buch mit Fotos eigener Wahl zu gestalten. In diesem Workshop erleben Sie, wie



einfach der Weg zu einem selbst gestalteten Fotobuch ist. Möglicherweise entsteht so eine schöne Erinnerung an einen tollen Urlaub oder schon ein schönes Weihnachtsgeschenk.

Inhalt:

- CEWE-Software kostenlos herunterladen
- Bedienoberfläche und beispielhaftes Gestalten eines Fotobuches
- Seitendesign, Designvorlagen und Hintergründe
- Fotoverwaltung im Buch
- Überschriften und Texte gestalten
- Rahmen und Effekte gestalterisch einsetzen
- Fotobuch speichern und öffnen

Hubert Wahle

dienstags, ab 6.10.15,
18:00 – 21:15 Uhr, 2x,
Volkshochschule, 43,90 €, inkl. USB-Stick

50307

Alte Fotos digital restaurieren mit GIMP 2.8

Früher waren sie einfach nur Schnappschüsse – heute sind es wahre Schätze. Wenn wir sie aus dem alten Kasten holen, sehen sie meist nicht mehr so aus wie einst. Oftmals haben sie Knicke, Farbstiche, Kratzer oder es fehlt schon eine Ecke. In diesem Workshop lernen Sie, die alten Schätzchen in neuem Glanz erstrahlen zu lassen. Ab dem 2. Abend werden wir Ihre mitgebrachten Fotos bearbeiten.

Themen:

- Wie Sie alte Fotos scannen
- Verfärbungen entfärben
- Kratzer extrahieren
- Flecken, Bildstreifen, Muster entfernen
- Tonwerte, Kontrast und Farbstiche bearbeiten
- Neue Schärfe

Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Ihren Laptop oder ihr Macbook mit. Das Programm 'Gimp 2.8' erhalten Sie kostenlos vom Dozenten oder können es vorab herunterladen von
<http://www.macports.org/install.php> (Mac)
<http://gimp.de.softonic.com/download#downloading> (Windows)

Hubert Wahle

donnerstags, ab 5.11.15,
18:00 – 21:15 Uhr, 3x
Volkshochschule, 60,70 €, inkl. USB-Stick

NEU 50308

Fotos mit dem Smartphone

Nutzen Sie Ihr Smartphone gern als Ersatz für den Fotoapparat? Dann können Sie in diesem Kurs eine ganze Menge Möglichkeiten kennenlernen, die die Smartphone-Fotografie bietet.

Inhalt:

Mögliche Einsatzbereiche. Wie kann ich mit dem Smartphone optimal fotografieren? Wie gebe ich meinen Bildern den besonderen Look? Welche Apps sind sinnvoll? Synchronisieren über die Cloud, Bearbeiten der Fotos, Entwickeln lassen der Fotos. Am Ende können Sie sich sogar eigene Postkarten aus Ihren Fotos erstellen.

Bitte mitbringen: Smartphone mit Ladekabel

Annett Rips

Montag – Donnerstag, 23.11.15 – 26.11.15,
09:00 – 12:15 Uhr, 4x
Volkshochschule, 68,20 €

50401K

Seminarreihe: Professionelles

Büromanagement mit Vollverpflegung

8-tägige Reihe PROFESSIONELLES BÜROMANAGEMENT für Berufswechsler und Selbstständige, für Wiedereinsteiger und alte Hasen, für Büro-Menschen und solche, die es werden wollen.

Termine und Details entnehmen Sie bitte den Modulen (Module 6-8 im folgenden Programmheft), die jeweils auch einzeln buchbar sind. Volle Pausenverpflegung ist enthalten.

Bei aktiver Teilnahme an 7 Modulen und dem Abschlusskolloquium wird das Zertifikat „Professionelles Büromanagement (vhs)“ ausgestellt.

Regine Jäckel

Entgelt für alle acht Module als Sammelbuchung 510,00 €

50402K

Professionelles Büromanagement 1: Nicht suchen, sondern finden

Organisations-Check im Unternehmen. Ergonomie. Informationsmanagement. Wertstufen von Schriftgut, Ablage und Archiv. Haftnotizen richtig nutzen. Pultordner. Handbuch Büro. Informationsmanagement am Telefon. Posteingang, Postausgangsbuch, Postgeheimnis. DIN-Norm im Schriftverkehr. Vorbereitende Buchhaltung. Pflichtangaben auf Rechnungen.

Regine Jäckel

Mittwoch, 16.9.15, 09:00 – 16:00 Uhr
Volkshochschule, 67,70 €, inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung

50403K

Professionelles Büromanagement 2: Profis am Büro-PC

Informationsmanagement am Computer: Ordnerstruktur, Dateieindung, Dateinamen. Datensicherung und Datenschutz. Bildersuche. Symbolleisten für den Schnellzugriff einrichten. E-Mails sortieren, Signaturen festlegen. Schadsoftware. Kalender freischalten. Clouds nutzen. Kurzer Ausflug zu PowerPoint. PDF-Dateien erstellen.

Bitte mitbringen: eigenen Notebook-PC mit installierter Office-Software

Regine Jäckel

Mittwoch, 14.10.15, 09:00 – 16:00 Uhr
Volkshochschule, 67,70 €, inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung

50404K

Professionelles Büromanagement 3: Moderieren, planen, tagen

Gut aufgestellt sein für kleine und große Veranstaltungen: Moderation in Besprechungen einsetzen und davon profitieren. Reiseplanung und Reisemappe. Kundenorientierung und Besucherbetreuung. Tagungen und Konferenzen organisieren.

Regine Jäckel

Mittwoch, 11.11.15, 09:00 – 16:00 Uhr
Volkshochschule, 67,70 €, inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung

50405K

Professionelles Büromanagement 4: Schreiben mit Word: Starke Tipps fürs Büro

Bilder bearbeiten in Word. Serienbriefe einfach verfassen. Autokorrektur nutzen. Aufzählungen steuern. Am Zeilenende alles richtig machen. Richtig schreiben: Datum und Rufnummer – e.V. oder e._V.? – das oder daß oder dass? – zusammenschreiben oder zusammen schreiben? Protokolle verfassen.

Regine Jäckel

Mittwoch, 9.12.15, 09:00 – 16:00 Uhr
Volkshochschule, 67,70 €, inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung



50406KJ

Professionelles Büromanagement 5: Kommunizieren und zusammenarbeiten

Lösungsorientierte Kommunikation am Arbeitsplatz, in Besprechungen und Teams. Mit Konflikten umgehen. Kritikgespräche und Lob sinnvoll einsetzen. Arbeitsklima und Leistung verbessern. Betriebliche Ziele und Gruppenerhalt. In Personalbindung investieren. Leistungsfaktor Arbeitsplatz.

Regine Jäckel

Mittwoch, 13.1.16, 09:00 – 16:00 Uhr
Volkshochschule, 67,70 €, inkl. Mittagessen
und Pausenverpflegung

V 50410V

Chaos auf dem Schreibtisch?

Die eigenen Papiere sind für viele von uns eine ständige Quelle von Ärgernissen – verstreut und unsortiert, unvollständig und chaotisch wachsen sie uns über den Kopf. Lernen Sie in diesem Vortrag, wie man einfache Ordnungssysteme anlegt, Aufbewahrungsfristen beachtet und sich von überflüssigem Papierkram befreit.

Auf Wunsch kann ein Handout für 3,00 € bei der Kursleitung erworben werden.

Petra Todt

Mittwoch, 4.11.15, 19:00 – 21:00 Uhr
Volkshochschule, 10,00 €

NEU 50420K

Kaufmännische Korrespondenz – frisch und modern

Wir beschäftigen uns an diesen 2 Abenden intensiv damit, wie Sie zukünftig Ihre Korrespondenz normgerecht, modern und mit frischen „Phrasen“ schreiben können.

Themenschwerpunkte sind:

- Briefaufbau gemäß DIN 5008
- Schreibweise von Adressen (In- und Aus-

land), Datum, Anrede, Grußformel usw.

- Bezugszeichenzeile – Infoblock
- Allgemeine Korrespondenzregeln
- Wir entrümpeln: Zukünftig ohne Füllwörter, keine Partizipien mehr usw.
- Fehlerbriefbearbeitung
- Briefgestaltung an Beispielen aus dem Berufsleben

Cornelia Jöhnk

mittwochs, ab 2.12.15, 18:30 – 20:45 Uhr,
2x, Volkshochschule, 37,60 €, Kleingruppe

Rechtschreibung und Zeichensetzung intensiv

In diesem Kurs werden ausführlich die Grundlagen der deutschen Rechtschreibung und Grammatik erläutert und an Beispielen aus dem Berufsalltag intensiv trainiert, u.a. Groß- und Kleinschreibung; s-Laute; Getrennt- und Zusammenschreibung; Zeichensetzung. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen und endlich die Tücken der Deutschen Sprache zu verstehen und die korrekte Schreibung zu beherrschen. Der Kurs ist auch geeignet für diejenigen, die auf die seit 2006 gültige neue deutsche Rechtschreibung umsteigen und sattelfest werden wollen.

50425K

Jürgen Schmuck

mittwochs, ab 16.9.15, 18:30 – 20:45 Uhr,
6x, auch in den Ferien!
Volkshochschule, 89,20 €,
max. 9 Personen

50426K

Jürgen Schmuck

mittwochs, ab 11.11.15, 18:30 – 20:45 Uhr,
6x, Volkshochschule, 89,20 €,
max. 9 Personen

50430

Computerschreiben in Rekordzeit erlernen!

Ohne PC geht fast nichts mehr! Wie jeder mit 10 Fingern schnell und korrekt, ganz professionell schreibt und wie der Weg dahin auch noch Spaß macht, das erfahren Sie bei „Emo2Type“. Mit dem EmoLearn-Konzept wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Hirnforschung und Pädagogik für den persönlichen Lernerfolg umsetzt. Musik, Farben, Entspannungstechniken und nicht zuletzt ein aufregender Krimi machen den Lernprozess zur spannenden Unterhaltung. Mit diesem System macht es einfach Spaß, Computerschreiben zu lernen!

Im Anschluss an das schnelle Lernerlebnis stehen weitere kostenlose Übungsangebote, sowie professionelles Geschwindigkeitstraining im Internet zur Verfügung.

Bitte bringen Sie sich zur Unterstützung der Konzentration einen leichten Pausensnack mit.

Das Arbeitsmaterial ist für 25,00 € (in bar) von der Dozentin zu erwerben.

Sabine Marthiensen

mittwochs, ab 14.10.15, 18:00 – 20:45 Uhr,
2x, Volkshochschule, 33,00 €,
inkl. Kaltgetränke

NEU 50440

Mathematik ganz anders

Dieser Kurs zeigt die Mathematik von einer ganz anderen Seite: Kopfrechnen, andere Rechenweisen, chinesische Mathematik und auch ein wenig Zauberei. Durch den ungewöhnten Blick auf die Mathematik entsteht ein neues Verständnis. Die verblüffenden Ansätze helfen auch Menschen, die nie glaubten, gut rechnen zu können, sich sicher mit Zahlen zu präsentieren.

Antonio Jose Mavares

mittwochs, ab 16.9.15, 18:00 – 19:30 Uhr,
8x, Volkshochschule, 52,20 €, Kleingruppe

Anmeldebestätigung?

Keine Nachricht ist bei uns eine gute Nachricht! Sollten Sie nichts von uns hören/lesen, haben Sie Ihren Platz in dem von Ihnen gewünschten Kurs erhalten.



www.sh.kursportal.info

**Kursportal
Schleswig-Holstein**

**Ihre Datenbank für
Weiterbildung im Norden**

- über 500 Anbieter
- informieren und vergleichen
- finden Sie Ihren Kurs

SH  Schleswig-Holstein
Ministerium für Wirtschaft,
Arbeit, Verkehr und
Technologie



Xpert Business **Das kaufmännische Kurs- und** **Zertifikatssystem**

Xpert Business ist ein bundesweit anerkanntes Kurs- und Zertifikatssystem. Unterrichtet wird nach einheitlichen Lehrplänen unter Einbeziehung standardisierter Kursunterlagen. Praktische Beispiele aus dem betrieblichen Alltag bilden die Basis des Kursgeschehens. Ein modularer Aufbau bietet bundeseinheitliche Abschlüsse nach jedem Baustein (Kurs). Ihre Kenntnisse werden in den Zertifikaten nachgewiesen. Zum Abschluss des Kurses erhalten Sie eine ausführliche Teilnahmebescheinigung; nach erfolgreich abgelegter Xpert-Prüfung erhalten Sie das Xpert-Zertifikat.

Xpert Business richtet sich an Weiterbildungsinteressierte, die durch ein Lehrgangssystem, das an der aktuellen kaufmännischen Praxis ausgerichtet ist,

- ihre Chancen im Beruf verbessern möchten
- eine berufliche Veränderung anstreben
- oder den beruflichen (Wieder-) Einstieg vorbereiten.

Das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ wird durch Bestehen der Prüfungen Finanzbuchführung 2 und Finanzbuchführung 3 (EDV) erlangt. Ergänzt man dieses Zertifikat durch die Prüfungen „Kosten-/Leistungsrechnung“ und „Bilanzierung“ bzw. „Finanzwirtschaft“, erhält man das Zertifikat „Finanzbuchhalter/-in“.

Weitere Informationen finden Sie unter www.xpert-business.eu

Xpert 50500

Finanzbuchführung 1 (Xpert Business)

Dieses Modul ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich.

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt und geübt.

Inhalte: Grundlagen der Buchführung, Grundlagen der Bilanz und Inventur, Organisation der Buchführung, Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands-, Erfolgs- und Privatkonten, Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben, Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren, Buchen der Umsatzsteuer unter Berücksichtigung steuerrechtlicher Vorgaben (Inland).

Für dieses Modul sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Zusätzlich zum Kursentgelt können 2 Bücher erworben werden: Lehrgangsbuch und Ergänzungsbuch mit Übungen und Musterklausuren (Kosten je Buch 22,95 €).

Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse sollten zusätzliche Zeit zur Aufarbeitung des Stoffes zwischen den Kurstagen einplanen.

Anschlusskurse: Finanzbuchführung 2 und 3 sind möglich.

Möglicher Abschluss nach Modul 3: „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“
Im Anschluss an den Kurs kann am 19.12.15 die Zertifikatsprüfung (Kurs-Nr. 50520) abgelegt werden.

Bitte mitbringen: Taschenrechner und Schreibzeug

Steffen Talke

montags, ab 14.9.15, 18:30 – 21:30 Uhr, 11x
Volkshochschule, 185,80 €

Xpert 50503

Finanzbuchführung 3 mit DATEV **(Xpert Business)**

Dieses Kursmodul ist für Personen konzipiert, die über Kenntnisse und Fähigkeiten verfügen, wie im Modul Xpert Business Finanzbuchführung beschrieben, und sich Kenntnisse der praktischen Buchführung am Personalcomputer aneignen wollen, in der Finanzbuchhaltung eines Unternehmens arbeiten oder eine solche Tätigkeit anstreben, den Abschluss Xpert Business geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung anstreben.

Inhalte: Einführung in das Programm DATEV, Anlegen einer Firma (Mandanten), Personen- und Sachkonten anlegen, Buchen von Belegen: Stapelbuchungen, Splittbuchungen, Ein- und Ausgangsrechnungen, Zahlungsausgleich, Stornobuchungen, Auswertungen zum Monats- und Jahresende, Prüfungsvorbereitung.

Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs „Xpert Business Finanzbuchführung 1 + 2“ oder vergleichbare Kenntnisse

Am ersten Unterrichtsabend kann das Buch „Finanzbuchführung mit DATEVpro“ bestellt werden. Die Kosten betragen 22,95 €.

Im Anschluss an den Kurs kann am 19.09.15 die Zertifikatsprüfung (Kurs-Nr. 50523) abgelegt werden.

Bitte mitbringen: Taschenrechner und Schreibzeug

Steffen Talke

Samstag, 22.8.15, 10:00 – 17:00 Uhr

Sonntag, 23.8.15, 10:00 – 17:00 Uhr

Samstag, 29.8.15, 10:00 – 17:00 Uhr

Samstag, 5.9.15, 10:00 – 17:00 Uhr

Sonntag, 6.9.15, 10:00 – 17:00 Uhr

Samstag, 12.9.15, 10:00 – 17:00 Uhr

Volkshochschule, 217,00 €

NEU Xpert 50510

Finanzwirtschaft (Xpert Business)

Fundierte Kenntnisse in der Finanzwirtschaft sind Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen zur Beurteilung und Aufstellung eines Finanzplanes, zur Beurteilung günstiger Geldanlagemöglichkeiten oder der Kreditbeschaffung.

Zielgruppe: Dieses Kursmodul wendet sich an Sachbearbeiter/-innen aus dem Buchhaltungsbereich der Industrie, des Handels, der Banken sowie dem übrigen Dienstleistungssektor oder aus gemeinnützigen Einrichtungen und an Selbstständige, die weitere Kenntnisse in der Finanzwirtschaft erwerben möchten. Es ist für Personen konzipiert, die den Abschluss Xpert Business Finanzbuchhalter/-in anstreben.

Es bildet zusammen mit den „Xpert Business Modulen Finanzbuchführung“ (2) und (3) und „Kosten-Leistungsrechnung“ das Weiterbildungsziel „Xpert Business Finanzbuchhalter/-in“. Aufbauend auf diesen Abschluss kann mit den Modulen „Lohnbuchhaltung (2) und (3)“ sogar das Xpert Business-Ziel „Finanz- und Lohnbuchhalter/-in“ erreicht werden.

Inhalte: Inlands-Zahlungsverkehr – Aufgabenstruktur, Grundbegriffe und Zielsetzungen der Finanzwirtschaft – Finanzplanung als Instrument: Ursache und Wirkung des Kapitalbedarfs – Kurzfristige Finanzplanung – Statische und dynamische Finanzanalyse – Grundlagen des Investitionsbegriffs – Regeln zu Investitionsentscheidungen – Verfahren der Investitionsrechnung – Kreditmärkte – Finanzdisposition – Kreditarten, Kreditwürdigkeit und Kreditsicherheiten, Tilgungspläne – Auslands-Zahlungsverkehr. Im Anschluss an den Kurs kann am 19.12.15 die Zertifikatsprüfung (Kurs-Nr. 50525) abgelegt werden. Bitte mitbringen: Taschenrechner und Schreibzeug

Steffen Talke

donnerstags, 17.09.-03.12.15,

18:30-21:30 Uhr, 12x

Samstag, 05.12.15, 10:00-16:00 Uhr

Auch in den Ferien, nicht am 05.11.15!

Volkshochschule, 318,20 € (Teilnehmerzahl: 4 bis 7 Personen; bei größeren Gruppen reduziert sich der Preis)



Xpert 50520

Prüfung Finanzbuchführung 1 (Xpert Business)

Die Anmeldung erfolgt über ein gesondertes Formular, das wir Ihnen auf Anfrage gern per E-Mail zusenden.

Bitte mitbringen: Taschenrechner und Schreibzeug

Steffen Talke/Dorothea Salewski

Samstag, 19.12.15, 10:00 – 13:00 Uhr

Volkshochschule, 60,00 €

Anmeldeschluss: 20.11.15

Xpert 50523

Prüfung Finanzbuchführung 3 mit DATEV (Xpert Business)

Die Anmeldung erfolgt über ein gesondertes Formular, das wir Ihnen auf Anfrage gern per E-Mail zusenden.

Bitte mitbringen: Taschenrechner und Schreibzeug.

Steffen Talke/Dorothea Salewski

Samstag, 19.9.15, 10:00 – 13:00 Uhr

Volkshochschule, 60,00 €

Anmeldeschluss: 21.8.15

Xpert 50525

Prüfung Finanzwirtschaft (Xpert Business)

Die Anmeldung erfolgt über ein gesondertes Formular, das wir Ihnen auf Anfrage gern per E-Mail zusenden.

Bitte mitbringen: Taschenrechner und Schreibzeug

Steffen Talke

Samstag, 19.12.15, 10:00 – 13:00 Uhr

Volkshochschule, 60,00 €

Anmeldeschluss: 20.11.15

BU 50600BUJ

Beruflich schreiben: Erste Sahne! Textideen, die haften bleiben. Für Briefe, Flyer und Internet.

Tolle Texte sind ansprechend und aktiv, pffiffig und positiv, überzeugend und überraschend. Passend für Ihre Zielgruppe lernen Sie die wichtigsten Regeln für gute Texte. Sie schreiben Texte für Ihre Kundenzeit-schrift? Sie bestücken Ihre Website? Sie kommunizieren im Marketing mit Ihren Kunden? Sie leisten im Intranet Überzeugungsarbeit? Dann erhalten Sie in diesem Kurs das Know-how, um erfolgreicher zu sein. Ein Kursangebot zum Formulieren von beruflichen Texten, die auf Ihre Zielgruppen passen.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis zum 10. Dezember 2015.

Regine Jäckel

Donnerstag, 7.1.16, 09:00 – 17:00 Uhr

Freitag, 8.1.16, 09:00 – 17:00 Uhr

Volkshochschule, 137,00 €, inkl. Lehrbuch

und Pausenverpflegung

Anmeldeschluss: 10.12.15

NEU 50900K

Round Table für junge Führungskräfte

Zielgruppe: Menschen, die erst vor kurzem eine Führungsrolle als Team-, Abteilungs- oder Unternehmensleiter/-innen übernommen haben

Lernziel: Reflexion des eigenen Führungshandelns und Lösungsansätze für Führungskonflikte

Der monatliche Round Table wird durch einen erfahrenen Personalmanager moderiert und dient dem Erfahrungsaustausch junger Führungskräfte, um in der Diskussion verbesserte Arbeitsansätze zu finden.

Ablauf:

- Input zu folgenden Themen, Diskussion, Übertragung auf eigene Arbeitsprozesse
- Rollenwechsel und Rollenfindung
- Konflikt: lähmendes Hindernis oder kreatives Entwicklungspotenzial
- Anforderungen an das Management von heute: nett oder autoritär
- Veränderungen: Wann die Revolution wagen
- Personalgespräche als Führungsinstrument

Mario Schuster

freitags, 2.10., 16.10., 13.11., 11.12.15 und

22.1.16, 17:00 – 19:00 Uhr

Volkshochschule, 75,00 €, Kleingruppe,

inkl. Getränke

50905K

Plötzlich Führungskraft – die neue Aufgabe erfolgreich meistern!

Sie übernehmen zum ersten Mal Führungsverantwortung oder wollen sich auf diese Aufgabe vorbereiten und stellen sich diese Fragen: Wie werde ich als Führungskraft anerkannt und wie kann ich mich behaupten? Wie gehe ich mit der Verantwortung um und was erwartet man von mir?

In diesem Kurs erhalten Sie nützliche Informationen und praxisorientierte Methoden, um als Führungskraft zu bestehen und den Berufsalltag zu meistern.

Peer Putzig

Samstag, 19.9.15, 09:00 – 15:45 Uhr

Volkshochschule, 85,00 €, max. 9 Personen,

inkl. Pausenverpflegung

NEU 50910K

Worte, die verbinden und Konflikte lösen Einführung in die wertschätzende Kommunikation

nach Marshall Rosenberg

Oft scheuen wir Konflikte, weil wir Angst vor Verletzungen und Ablehnung haben, oder gehen gleich zum Angriff über. Entweder ziehen wir uns zurück oder machen unserem Gegenüber Vorwürfe, rechtfertigen uns und stellen Forderungen. Das erzeugt Stress und Abstand zu unseren Mitmenschen.

Eigentlich sehnen wir uns alle nach Anerkennung, Akzeptanz und Verständnis, erreichen mit unserem Verhalten aber oft das Gegenteil. Marshall Rosenberg hat mit der Gewaltfreien Kommunikation eine Methode entwickelt, mit der wir diesen Teufelskreis durchbrechen und eine lebendige Beziehung zu anderen Menschen entwickeln können. Wenn wir uns in dieser Methode üben, ändern wir damit sowohl die Haltung gegenüber unserem Leben als auch gegenüber anderen Menschen und tragen so zum Glück jedes Einzelnen bei.

Nach kurzen einführenden Vorträgen sowie modellhaften Übungen in der Gesamtgruppe lernen wir in Kleingruppen und Einzelübungen, unsere Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und uns wirkungsvoll für unsere Bedürfnisse einzusetzen. Jeder Teilnehmer erhält ein begleitendes Skript mit weiterführenden Hinweisen.

Der Seminarleiter ist Mediator und Kommunikationstrainer.

Steffen Haupt

Freitag, 20.11.15, 17:30 – 20:30 Uhr

Samstag, 21.11.15, 10:00 – 18:00 Uhr

Volkshochschule, 110,00 €,

max. 9 Personen, inkl. Pausenverpflegung

und Mittagessen

Maßgeschneidert

Interessieren Sie sich für individuelle Weiterbildung für Ihr Unternehmen oder einen speziellen Kurs für eine Kleingruppe? Dr. Björn Otte berät Sie gerne und macht Ihnen ein Angebot.

Telefon 0 43 21/7 07 69 50

b.otte@vhs-neumuenster.de



NEU 50915

Moderation

Für effiziente Besprechungen ist eine gute Moderation unerlässlich. Doch oft genug fehlt eine klare Agenda und zeitfressende Vielredner durchkreuzen die Planung. Nicht der Moderationskoffer, sondern die Moderatoren stehen im Mittelpunkt: Lernen Sie, wie Sie durch eine individuelle und wirkungsvolle Moderation Meetings strukturieren, schneller zum Wesentlichen vordringen, weniger lauten Stimmen Gehör verschaffen, Zeit und Nerven der Beteiligten sparen und zufriedene Gesichter erzeugen.

Regine Jäckel

Mittwoch, 7.10.15, 18:00 – 21:00 Uhr
Volkshochschule, 24,70 €, inkl.
Pausenverpflegung

50920K

Selbstmanagement – zukünftig strukturierter und klarer

Unser Arbeitsalltag ist sehr verdichtet, wir rotieren und rotieren – am Ende eines Arbeitstages ist unsere Energie aufgebraucht. Es ist nichts mehr vorhanden für eine aktive Freizeitgestaltung. Woran liegt es?

Wir wollen perfekt sein, es jedem recht machen... Das ist ein sehr hochgestecktes Ziel, letztendlich schadet es uns selbst.

Mit dem „richtigen Handwerkszeug“ lernen Sie, sich selbst zu managen, freundlich und authentisch Grenzen zu setzen und somit wertschätzender mit sich und anderen umzugehen.

Schwerpunktthemen sind:

- Motivation/Gelassenheit
- Organisation durch Planung und Prioritätensetzung
- „Zeitfresser“ – Sie lauern überall!
Wir decken Sie auf und gehen zukünftig souveräner mit ihnen um
- Klare Botschaften senden/
Frage-Techniken
- Ein NEIN nicht gegen andere sondern
FÜR SICH SELBST

Cornelia Jöhnk

Dienstag, 3.11.15, 18:30 – 20:45 Uhr
Volkshochschule, 25,30 €, max. 10
Personen

Anmeldung

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr – auch wenn Sie ohne Abmeldung nicht an der Veranstaltung teilnehmen.

Berufliche Bildung macht mobil



Regionale Berufsbildungszentren

der Stadt Neumünster AöR

50930K

Einführung ins Projektmanagement

Zielgruppe: Menschen, die in Projektarbeit eingebunden sind und Projekte leiten

Lernziel: Anhand von Praxisbeispielen lernen Sie die Grundlagen des Projektmanagements kennen

Inhalt:

- Definition und Ziele
- Rolle und Aufgaben der Projektleitung
- Phasen eines Projekts
- Planungsmethoden
- Zeitmanagement
- Projektcontrolling
- Softwareeinsatz (MS-Project)

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Voraussetzungen: (ggf. unsystematische) Erfahrung in der Projektarbeit

Bei Interesse kann im Kurs 50260J am 09.01.16 der Umgang mit MS Project vertieft werden.

Peer Putzig

Montag, 2.11.15, 09:00 – 16:00 Uhr
Dienstag, 3.11.15, 09:00 – 16:00 Uhr
Volkshochschule, 117,40 €,
max. 9 Personen, inkl. Pausenverpflegung
und Mittagessen

NEU 50935K

7 Werkzeuge und Methoden im Qualitätsmanagement

für Handwerks- & Industriebetriebe

In diesem Kurs lernen Sie 7 Qualitätswerkzeuge und Methoden kennen, die relativ leicht in jedem Unternehmen umgesetzt werden können. Sie lernen mit Hilfe dieser Instrumente und Strategien, Probleme einfach zu ermitteln und zu lösen. Mit praxisbezogenen Beispielen und Übungen werden die Themen visualisiert und transparent gemacht.

Peer Putzig

Samstag, 21.11.15, 09:00 – 16:00 Uhr
Volkshochschule, 71,80 €,
inkl. Pausenverpflegung

NEU 50940K

Interkulturelle Kompetenz

Hilfe, die sind so anders...

Menschen aus anderen Ländern sprechen nicht nur eine andere Sprache – sie kennen auch andere Regeln, Rituale und Traditionen im Zusammenleben. In einer globalisierten Welt kommen wir mit anderen Kulturkreisen längst nicht nur durch Reisen in Kontakt. Wir begegnen uns im Kindergarten, der Schule, dem Supermarkt, und nicht zuletzt am Arbeitsplatz. Oft entsteht durch das „Anders-Sein“ Unsicherheit, manchmal sogar eine Barriere. Dabei ist längst erwiesen, wie nützlich Unterschiedlichkeit für das Erreichen gemeinsamer Ziele ist. Standpunkte können von verschiedenen Positionen aus betrachtet werden und in vielerlei Hinsicht wächst die Toleranz und der Respekt gegenüber anderen von ganz allein.

Dieser Workshop ist kein interkulturelles Training mit Fokus auf einen speziellen Kulturkreis – vielmehr wirft er einen Blick auf die generellen Vorteile des (kulturell) „Anders-Seins“ und ermöglicht Teilnehmer/-innen Wege, eigene Unsicherheiten im Umgang mit Menschen aus anderen Kulturkreisen zu überwinden und Strategien als Multiplikatoren an Freundinnen/Freunde und Kolleginnen/Kollegen weiterzugeben.

Zielgruppe: Mitarbeiter/-innen multinationaler Teams; Menschen, die an Menschen aus anderen Kulturkreisen interessiert sind; Multiplikatoren

Antje Brüggemann

Samstag, 10.10.15, 10:00 – 15:00 Uhr
Volkshochschule, 65,00 €, 5-9 Personen,
inkl. Verpflegung



NEU 50942

Cool und sicher – Prüfungen stressfrei angehen

Wer glaubt, dass mit dem Schulabschluss die Prüfungsära hinter einem liegt, liegt leider falsch... Das Leben ist immer wieder aufs Neue geprägt von Herausforderungen und Prüfungen, denen wir uns stellen müssen – selbst gewählt oder unverhofft. In beiden Fällen ist es hilfreich, mit der richtigen Strategie heranzugehen, um in der gewünschten Weise zu bestehen. In diesem Workshop finden wir heraus, wo Ihr Prüfungsstress das Maß des Erträglichen (und Gesunden) überschreitet und probieren Techniken, mit denen sich Prüfungsangst mindern und kontrollieren lässt.

Zielgruppe: Alle, die in Ausbildung, Weiterbildung, Studium oder Beruf vor einer Prüfung stehen

Antje Brüggemann

Samstag, 21.11.15, 10:00 – 15:00 Uhr
Volkshochschule, 41,00 €, inkl. Verpflegung

NEU 50943

Konzentriert und fokussiert arbeiten

Da ist wieder diese Aufgabe, die Sie seit Wochen vor sich herschieben und dann der Brief, der noch immer nicht versendet ist, weil sich immer wieder andere Dinge dazwischendrängen und Sie davon abhalten, „zu Potte“ zu kommen... So sehr Sie es auch versuchen, das Kino im Kopf und Ihre Umgebung halten immer wieder Dinge bereit, Sie von dem abzulenken, was Sie eigentlich erledigen möchten.

Wenn Sie das nur zu gut kennen, sind Sie in diesem Kurs absolut richtig. Sie kreisen ein, was genau Sie an der Konzentration auf Wesentliches hindert und lernen Methoden, diese Hindernisse abzubauen.

Zielgruppe: „Verschlepper“ und Menschen, die sich besser konzentrieren können möchten

Antje Brüggemann

Sonntag, 22.11.15, 10:00 – 15:00 Uhr
Volkshochschule, 41,00 €, inkl. Verpflegung

Anmeldebestätigung?

Keine Nachricht ist bei uns eine gute Nachricht! Sollten Sie nichts von uns hören/lesen, haben Sie Ihren Platz in dem von Ihnen gewünschten Kurs erhalten.

NEU 50950K

Training fürs Assessment Center

Zielgruppe: Menschen, die sich im Bewerbungsprozess auf eine neue Stelle oder Ausbildung befinden

Lernziel: Die Methoden von Assessment Centern kennen lernen und Strategien eintrainieren, sich im AC gut zu präsentieren. Sie lernen an den beiden Seminarnachmittagen vier Übungen zu wesentlichen Anforderungen eines Assessment-Centers in der Teilnehmerperspektive kennen. Ein Personalprofi leitet das AC, beobachtet Sie und erarbeitet mit Ihnen ein Gruppenfeedback. Inhalt sind Ihre Fähigkeiten in der Kommunikation, Kooperation, Präsentation und Ihr persönlicher Entwicklungsbedarf für eine erfolgreiche Bewerbung oder Potenzialbeurteilung. Beschränkung auf vier bis acht Teilnehmer/-innen, so dass eine intensive und individuelle Arbeit garantiert ist.

Mario Schuster

freitags, ab 20.11.15, 16:00 – 19:00 Uhr, 2x
Volkshochschule, 62,80 €, 4-8 Personen, inkl. Pausenverpflegung

50990J

Leichter Umgang mit Prüfungsstress

In diesem Kurs werden Selbsthilfetechniken gezeigt und erlernt, die Stress beim Lernen, Prüfungen, Präsentationen, Verhandlungen, Vorstellungsgesprächen und anderen stressenden Situationen entgegenwirken und die

Gefahren eines „Blackouts“ reduzieren. Wasser zu trinken spielt dabei ebenso eine Rolle wie bewusste Atmung oder Bewegungen. Sie helfen, beide Gehirnhälften gleichmäßig zu aktivieren und Stress entgegenzuwirken. Jede einzelne Technik bekommt eine Erinnerungskarte für den individuellen Einsatz von Ihnen.

Bitte mitbringen: Schreib- und Farbstifte
In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 2,00 € enthalten.

Monika Ramzani

Mittwoch, 20.1.16, 18:00 – 21:15 Uhr
Volkshochschule, 19,80 €

Vorankündigung**Erweitern Sie Ihre Kommunikations- und Handlungskompetenzen**

Ein NLP-Bildungsurlaub

(Kursnummer BG 10704BU)

Dieses Grundlagenseminar enthält die NLP-Techniken, die für eine erfolgreiche Kommunikation mit sich und anderen grundlegend erforderlich sind.

Doris L. Zeißner

Montag - Freitag, 7.3.16 - 11.3.16,
09:00 - 17:00 Uhr, 5x
Volkshochschule, 189,00 €

Weitere interessante Angebote der beruflichen Bildung:

- 10701J Körpersprache
- 10702 Rhetorik und Kommunikation
- 10703 Small Talk
- 10704 Die Macht der Worte
- 20201 Bewusster Auftritt: Pantomime
- 30110 Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen
- 30116J Ziele leichter erreichen
- 40304 Dänisch Intensivwoche
- 40407 Intensivkurs: Deutsch als Fremdsprache B1+ Beruf – Vorbereitung und Prüfung
- 40695K Cambridge English: Advanced (C1) – Prüfungsvorbereitung



KiTa-Programm der Volkshochschule Neumünster

Ein spezielles Programm für Mitarbeiter/-innen in Kindertagesstätten und für Tagespflegepersonen. Das vollständige Weiterbildungsprogramm 2015 finden Sie als download auf unserer Homepage (www.vhs-neumuenster.de) oder in gedruckter Fassung in der vhs.



BG 10606

Workshop: Verhaltensoriginelle Kinder im Gruppenalltag

In den Regelgruppen der Kindertagesstätten befinden sich zunehmend Kinder, die Förderbedarf aufweisen und dadurch den Gruppenalltag verändern. Für viele Mitarbeiter/-innen in Kindertageseinrichtungen wird es immer schwieriger, die besonderen Bedürfnisse dieser Kinder zu erfüllen und ihre Arbeit wie gewohnt zu bewältigen. Im ersten Teil des Workshops soll es um die Fragen gehen, wie Kinder mit erhöhtem Förderbedarf, auch unter den Bedingungen einer Regelgruppe, integriert werden können und wie die Individualität der Kinder als Gewinn für die Gruppe angesehen werden kann. Im zweiten Teil erhalten Sie Möglichkeiten, eigene Ressourcen und Kraftquellen zu entdecken. Durch den Einsatz von „Kollegialer Beratung“ können in beiden Teilen individuelle Lösungsansätze entwickelt werden.

Franka Jahn und Jessika Reese
Donnerstag, 15.10.15, 09:00 - 16:30 Uhr
Volkshochschule, 79,00 €

Maßgeschneidert

Interessieren Sie sich für individuelle Weiterbildung für Ihre KiTa oder einen speziellen Kurs für eine Kleingruppe? Marianne Harms berät Sie gerne und macht Ihnen ein Angebot.
Telefon 0 43 21/7 07 69 95
m.harms@vhs-neumuenster.de

BF 10604

Zahlen und Mengen – Eine Entdeckungsreise mit viel Bewegung

Kinder sind neugierig und stetig auf Entdeckungsreise. Die Welt der Kinder ist voll Muster, Strukturen, Zahlen und Mengen. Kinder haben große Freude an Bewegung und sie sind äußerst kreativ. Mit welchen Bewegungs- und Kreativangeboten unterstützen wir Kinder bei der Entdeckung mathematischer Strukturen? Wie bereiten wir unsere Angebote so auf, dass die Kinder Spaß haben, neugierig werden und aktiv bleiben? Die Fortbildung zeigt, wie wir mit einfachen Anregungen Kinder auf spannende Weise früh fördern und altersgerecht herausfordern können. Die Teilnehmer/-innen der Fortbildung probieren die vorgestellten Ideen und Anregungen selbst aus. Sie erfahren, wie sie diese in Ihre eigene Praxis umsetzen können.

Karl-Heinz Diestelmeier
Montag, 21.9.15, 09:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, 79,00 €

BG 10608

„Ich bin ich“ – Chancen für ein gesundes Selbstwertgefühl und Verantwortungsbewusstsein unserer Kinder

Was können wir dafür tun, dass Kinder sich selbstbewusst und dennoch verantwortungsvoll verhalten, sich sozial in der Gruppe zeigen und ihren eigenen Bedürfnissen auf angemessene Weise Ausdruck verleihen? In diesem Kurs werden wir neue Wege in der Erziehung mit Partizipation der Kinder kennen lernen und mit praktischen Übungen die Umsetzung in den Alltag erproben.

Karina Nebel
Freitag, 2.10.15, 09:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, 79,00 €

BG 10609

Gelebte Vielfalt – Interkulturelle Kompetenz

Rund ein Drittel aller Kinder in Deutschland haben einen Migrationshintergrund und kulturelle Vielfalt gehört längst zur Realität in Kindertageseinrichtungen. Das Seminar soll Aspekte von Interkulturalität beleuchten und Instrumente bzw. Techniken zum Umgang mit Menschen verschiedener Herkunft bieten.

Aenne Thode
Montag, 2.11.15, 09:00 - 16:00 Uhr
Volkshochschule, 90,00 €

Qualifizierungen mit Zertifikat:

Qualifizierung zur Fachkraft für Frühpädagogik

Diese Qualifizierung richtet sich an alle Mitarbeiter/-innen aus der Kindertagespflege und der Kindertagesbetreuung, die sich auf die Arbeit mit Kleinkindern (U3) vorbereiten bzw. ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Umfang: 9 Module (freitags und samstags) verteilt auf 1 Jahr. Außerdem Arbeitsgruppentreffen zwischen den Blöcken. Insgesamt 120 Std.

Start: 13.11. und 14.11. 2015
Lehrgangsleitung:
Jörg Asmussen und Birgit Kasimir
Dann einmal monatlich
(freitags 16:00 – 19:15 Uhr /
samstags 09:00 – 16:00 Uhr)
vhs Neumünster, 960,- €
(Ratenzahlung möglich)

Vorankündigung

Qualifizierung zur Fachkraft für Elternkooperation und Beratung – Systemisch arbeiten in der Kita

In dieser Qualifizierung lernen Sie anhand der Grundlagen der Systemischen Beratung einen erweiterten Blickwinkel auf die Familien zu setzen. Sie erlangen mehr Handlungssicherheit in schwierigen Situationen, bei gleichzeitiger professioneller Abgrenzung zu diesen Situationen. Sie reflektieren ihre heutigen Formen der Elternkooperation und erlernen ein Spektrum an „Handwerkzeug“, das Sie zukünftig bedarfsgerecht in der Zusammenarbeit mit den Eltern einsetzen können.

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte aus Kindertagesstätten, die ihre Kompetenzen in der Zusammenarbeit mit und in der Beratung von Eltern vertiefen wollen. Die Bereitschaft zur Selbstreflexion wird vorausgesetzt.
Lehrgangsleitung: Evelyn Inselmann
Trainerin in der Erwachsenenbildung,
Systemische Beraterin (DGSF),
NLP Practitioner (DVNLP), Erzieherin

Start: Mai 2016
vhs Neumünster
Weitere Informationen erhalten Sie bei
Marianne Harms (Tel: 04321-707 69 95)



67001

Grundkurs Lesen und Schreiben

Erwachsene, die Deutsch als Muttersprache nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben können, erhalten die Möglichkeit des nachträglichen Erlernens. Wenn Ihnen Menschen bekannt sind, die diesen Text nicht lesen können, machen Sie sie bitte auf diese Möglichkeit, das Lesen und Schreiben zu erlernen, aufmerksam.

Die Kurse werden gefördert durch das Land Schleswig-Holstein und die Stadt Neumünster. Bei Fragen zu diesem Kurs wenden Sie sich bitte direkt an die Programmbereichsleitung!

Lieselotte Anhalt
dienstags und donnerstags,
15.9.15 - 3.12.15, 17:15 - 19:30 Uhr, 20x
Volkshochschule, gebührenfrei

67002

Grundkurs Lesen und Schreiben II (Fortgeschrittene)

Die 2. Gruppe des Lese-Schreibkurses arbeitet auf etwas höherem Niveau und geht schneller voran. Auch in diese Gruppe können neue Teilnehmer/-innen einsteigen, wenn Sie entsprechende Vorkenntnisse haben. Bei Fragen zu diesem Kurs wenden Sie sich bitte direkt an die Programmbereichsleitung!

Marc Kellermann
donnerstags, ab 17.9.15, 18:00 - 19:30 Uhr,
10x, Volkshochschule, gebührenfrei

Schulabschlüsse

BF 67003V

Informationsveranstaltung zum Externen Ersten allgemeinbildenden Schulabschluss

(vormals Hauptschulabschluss)

Nach den Sommerferien beginnt wieder ein Vorbereitungskurs für den nachträglichen Erwerb des Ersten allgemeinbildenden Schulabschlusses (vormals Hauptschulabschluss). An diesem Abend werden wichtige Informationen über den Vorbereitungskurs an der Volkshochschule sowie die externe Prüfung gegeben. Weiterhin wird über die Inhalte, den Ablauf und die Finanzierung des Abendkurses gesprochen. Im Anschluss an die Veranstaltung sind Anmeldungen für diesen Kurs sowie Einzelgespräche möglich.

Marianne Harms
Donnerstag, 16.7.15, 17:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, gebührenfrei

67004

Vorbereitungskurs zum externen Ersten allgemeinbildenden Schulabschluss (vormals Hauptschulabschluss)

Dieser Kurs bereitet Sie auf den externen Ersten allgemeinbildenden Schulabschluss vor. Es werden die Stoffgebiete Deutsch, Mathematik, Englisch, Geografie, Wirtschaftspolitik, Biologie, Physik und Geschichte behandelt. Die Prüfungen werden voraussichtlich im Mai (schriftlich) und im Juni (mündlich) 2016 extern an der Hans-Böckler-Schule durchgeführt.

Voraussetzung: Aufnahmegespräch/Einstufung, Mindestalter 17 Jahre.

Dozententeam
montags - donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr,
Start: ab 7.9.15
Volkshochschule, 350,00 €
(Ratenzahlung möglich)

67009

Vorbereitungskurs zum externen Mittleren Schulabschluss (vormals Realschulabschluss)

Dieser Kurs bereitet Sie auf den externen Mittleren Schulabschluss vor. Es werden die Stoffgebiete Deutsch, Mathematik, Englisch, Geografie, Wirtschaftspolitik, Biologie, Physik und Geschichte behandelt. Die Prüfungen werden voraussichtlich im Mai (schriftlich) und im Juni (mündlich) 2016 extern an der Wilhelm-Tanck-Schule durchgeführt.

Voraussetzung: Aufnahmegespräch/Einstufung, Mindestalter 17 Jahre.

Dozententeam
montags - donnerstags,
Start: ab 3.9.15
Volkshochschule, 1.600,00 €
(Ratenzahlung à 160,- € monatlich
möglich)

Anmeldebestätigung?

Keine Nachricht ist bei uns eine gute Nachricht! Sollten Sie nichts von uns hören/lesen, haben Sie Ihren Platz in dem von Ihnen gewünschten Kurs erhalten

Dozentenfortbildung

6KL1

Unterrichtsgestaltung bei stark unterschiedlichen Einstiegsvoraussetzungen der Teilnehmenden

Einen vollständig homogenen Kurs hinsichtlich der Einstiegsvoraussetzungen hat es wahrscheinlich noch nie gegeben. Die meisten Kursleitenden kennen in diesem Kontext daher auch die eine oder andere wirksame Strategie, um mit dieser Situation adäquat umzugehen. In diesem Vortrag sollen im Überblick Faktoren vorgestellt werden, die auf die Seminarsteuerung erheblichen Einfluss haben können. Dazu gehören Angebotsformen, räumliche Gegebenheiten, personale Kompetenzen der Kursleitung und einiges andere. Ziel ist, Anregungen für die Erweiterung des eigenen Handlungsspektrums bei der Kurs- und Seminargestaltung stark inhomogener Kurse zu erhalten. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, in einer Nachlese die Thematik im kollegialen Austausch weiter zu erörtern.

Reinhard Müntzel
Freitag, 18.9.15, 15:00 - 17:15 Uhr
Volkshochschule, Für Kursleiter/-innen der vhs Neumünster kostenfrei!
Für externe Kursleiter/-innen kostet die Teilnahme 15,00 €
Bitte telefonische Anmeldung unter 04321-707 690

6KL2

Visuell lernt es sich schnell: Zur Visualisierung von Kursinhalten an Tafel, Whiteboard, Flipchart oder Pinnwand. Ein Mitmach-Workshop

Wenn Sie von Ihrer eigenen Visualisierung an Tafel oder Whiteboard so manches Mal genervt sind, es gern übersichtlicher und strukturierter hätten, dann probieren Sie doch einfach mal aus, wie es wäre, mit einfachen Symbolen, Bannern oder auch Strichmännchen Ihren Text merk-würdiger zu gestalten, mit Schrift und Farbe zu spielen und bei den Teilnehmern so manchen AHA-Effekt hervor zu zaubern.

Birgit Spies
Freitag, 29.1.16, 15:00 - 18:00 Uhr
Volkshochschule, Für Kursleiter/-innen der vhs Neumünster kostenfrei!
Für externe Kursleiter/-innen kostet die Teilnahme 15,00 €
Bitte telefonische Anmeldung unter 04321-707 690



NEU 69001

Lernförderung Deutsch – 2. Klasse

Nia Dominique Frahm
dienstags, ab 15.9.15,
15:00 - 16:00 Uhr, 15 Tage
Volkshochschule, 155,00 €,
3 bis 5 Kinder (nicht ermäßigbar)

NEU 69002

Lernförderung Deutsch – 4. Klasse

Nia Dominique Frahm
dienstags, ab 15.9.15,
16:00 - 17:00 Uhr, 15 Tage
Volkshochschule, 155,00 €,
3 bis 5 Kinder (nicht ermäßigbar)

NEU 69003

Lernförderung Deutsch – 5. Klasse

Nia Dominique Frahm
dienstags, ab 15.9.15,
17:00 - 18:00 Uhr, 15 Tage
Volkshochschule, 155,00 €,
3 bis 5 Kinder (nicht ermäßigbar)

NEU 69004

Lernförderung Mathematik – 2. Klasse

Nia Dominique Frahm
donnerstags, ab 17.9.15,
15:00 - 16:00 Uhr, 15 Tage
Volkshochschule, 155,00 €,
3 bis 5 Kinder (nicht ermäßigbar)

NEU 69005

Lernförderung Mathematik – 4. Klasse

Nia Dominique Frahm
donnerstags, ab 17.9.15,
16:00 - 17:00 Uhr, 15 Tage
Volkshochschule, 155,00 €,
3 bis 5 Kinder (nicht ermäßigbar)

NEU 69006

Lernförderung Mathematik – 5. Klasse

Nia Dominique Frahm
donnerstags, ab 17.9.15,
17:00 - 18:00 Uhr, 15 Tage
Volkshochschule, 155,00 €,
3 bis 5 Kinder (nicht ermäßigbar)



Kinder-Technik-Akademie
am Museum Tuch + Technik

11207

Villa Kunterbunt - Meisenhaus Kinder-Technik-Akademie am Museum Tuch + Technik für Jugendliche von 10 bis 12 Jahren

In dem spannenden Ferienworkshop bauen und gestalten die jungen „Bauherren“ und „Schreiner“ ihre eigene Villa Kunterbunt. In die Villa können später zum Beispiel Meisen einziehen. Das eigenhändige Arbeiten mit Holz und der Umgang mit Werkzeug stehen im Vordergrund. Veranstaltungsort ist die Walther-Lehmkuhl-Schule.

Hendrik Jähn
mittwochs - freitags, 28.10.15 - 30.10.15,
09:00 - 13:00 Uhr, 3x
Walther-Lehmkuhl-Schule, 15,00 €

11204

Jugendsternwarte für Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

Hier wird dem Astro-Nachwuchs ein Einstieg in die praktische Astronomie geboten. Die Grundlagen der Himmelsbeobachtung sind ebenso Bestandteil des Kurses wie der Umgang mit professionellen Fernrohren. Geeignete Instrumente werden zu Trainingszwecken von der Sternwarte zur Verfügung gestellt.

Meltem Tischmann
Samstag, 09.01.2016, 15:00 - 20:00 Uhr
vhs-Sternwarte, 14,40 €

Alle Kurse aus diesem Programmheft, die für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren zur Verfügung stehen, können mit Leistungen für Bildung und Teilhabe gefördert werden.

Die Kursgebühren können mit vorhandenem Guthaben der Bildungskarte beglichen werden. Die Bildungskarte wird von der gemeinsamen Anlaufstelle Bildung und Teilhabe im Jobcenter Neumünster ausgestellt.



Stadt
Neumünster



Freier kreativer Kindertanz für Kinder

Spielerisches Bewegen und tänzerisches Darstellen ist gerade für Kinder ein geeignetes und beliebtes Ausdrucksfeld. Mit Hilfe musikalischer, tänzerischer und spielerischer Übungen kommen die Kinder gezielt in Bewegung und entdecken ihre Bewegungsqualitäten, fördern die Phantasie und Kreativität. Die Kinder lernen ihren Körper und seine Bewegung als Ausdrucksmittel einzusetzen. Außerdem werden Vorstellungskraft und Kommunikationsfähigkeit gefördert.

Bitte mitbringen: Sport-/Gymnastikkleidung, rutschfeste Socken, Getränk

20925

für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Nia Dominique Frahm
montags, ab 14.9.15, 14:45 - 15:45 Uhr, 12x
Volkshochschule, 39,40 €, Kleingruppe

20926

für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Nia Dominique Frahm
montags, ab 14.9.15, 16:00 - 17:00 Uhr, 12x
Volkshochschule, 39,40 €, Kleingruppe

21350

So macht Weben richtig Spaß! für Kinder ab 8 Jahren

In Kooperation mit dem Museum Tuch + Technik

Bei vielen Kindern liegt er unter dem Weihnachtsbaum: der Webrahmen. Während das Weben selbst noch relativ leicht von der Hand geht, ist das Einrichten des Rahmens manchmal gar nicht so einfach und die Lust, ein altes Handwerk zu erlernen, ist schnell vergangen. Wie's geht und wie das Weben richtig Spaß macht zeigt Handwebmeisterin Kirsten Rolle. Wer keinen eigenen Webrahmen hat, kann ihn beim Museum Tuch + Technik gegen Pfand von 15,00 € ausleihen und sein Webstück zu Hause fertig stellen.

Achtung: Anmeldung bis zum 17. Dezember 2015 erforderlich

Kirsten Rolle/Gerhild Schröder
Dienstag, 5.1.16, 10:00 - 14:00 Uhr
Museum + Tuch und Technik, 15,00 €, Kleingruppe

30008**Tipps zum leichter lernen****für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren**

An diesem Nachmittag werden Dir Selbsthilfetechniken gezeigt und erlernt, die Stress beim Lernen, Klausuren, Prüfungen, Präsentationen, Vorstellungsgesprächen und anderen Situationen entgegenwirken und die Gefahren eines „black outs“ reduzieren. Wasser zu trinken spielt dabei ebenso eine Rolle wie bewusste Atmung oder Bewegungen. Sie helfen Dir, beide Gehirnhälften gleichmäßig zu aktivieren und so den Stress zu vermindern. Jede einzelne Technik bekommt eine Erinnerungskarte für den individuellen Einsatz - sogar über die Schulzeit hinaus.

Bitte mitbringen: Schreib- und Farbstifte

Monika Ramzani

Samstag, 21.11.15, 14:00 - 17:15 Uhr

Volkshochschule, 12,60 €

In der Kursgebühr sind Materialkosten für Hilfsmittel (Karten und Folien) in Höhe von 2,00 € enthalten.

30200**Bewegung XL für Teens****„Ran an den Speck“****für Jugendliche von 10 bis 14 Jahren**

Dieser Schnupper-Kurs richtet sich speziell an pfundige Kids. Gemeinsam wollen wir in einer geschützten Atmosphäre den Spaß und die Freude an der Bewegung entdecken. Spezielle Übungen und Spielformen sollen zur Steigerung von Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein für diese Zielgruppe beitragen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe

Ann-Marie Ludwig

mittwochs, ab 16.9.15,

15:45 - 16:45 Uhr, 12x

Volkshochschule, 39,40 €, Kleingruppe

Turnen – Toben – Tanzen**Bewegung für Kinder**

Bewegung ist für alle Kinder ein notwendiges Element für ihre persönliche, intellektuelle und soziale Entwicklung. Kinder brauchen bewegte und bewegende Erlebnisse, um den eigenen Körper und damit sich selbst kennen zu lernen, um soziale Kontakte zu knüpfen und so ein positives Selbstbild aufzubauen. Dieses psychomotorische Gruppenangebot bietet hierfür den Rahmen und ist genau auf diese Bedürfnisse zugeschnitten. Psychomotorik ist Entwicklungs- und Gesundheitsförderung durch Bewegung! Der Begriff „Psychomotorik“ verdeutlicht den engen Zusammenhang zwischen Psyche und Motorik. Psychomotorik begleitet, unterstützt und fördert Kinder in ihren Entwicklungsphasen. Psychomotorik ist Persönlichkeitsbildung. Über unterschiedliche Bewegungs- und Spielangebote bekommen die Kinder die Möglichkeit sich auszuprobieren, sich zu erleben und zu experimentieren.

Bitte mitbringen: Sport-/Gymnastikkleidung, Getränk

NEU 30203

Nia Dominique Frahm

mittwochs, ab 16.9.15,

14:45 - 15:45 Uhr, 12x

Volkshochschule, 39,40 €, Kleingruppe

NEU 30204

Nia Dominique Frahm

mittwochs, ab 16.9.15,

16:00 - 17:00 Uhr, 12x

Volkshochschule, 39,40 €, Kleingruppe

Legasthenie



Die Volkshochschule Neumünster bietet gezielten Förderunterricht für Kinder und Jugendliche mit Lese-Rechtschreibschwächen an.

Das erfolgreich erprobte Förderkonzept folgt einem ganzheitlichen Ansatz und berücksichtigt die unterschiedlichen Erscheinungsformen dieser Lernschwäche, die meist gepaart ist mit anderen Lern- und Verhaltensauffälligkeiten.

Im lautgetreuen Lese-Rechtschreibtraining sowie im anschließenden Regeltraining vermitteln wir Ihrem Kind Strategien (z.B. Rhythmisches Silbengliedern), die es ihm ermöglichen, seine Defizite systematisch aufzuarbeiten.

Die Auswahl des Wortmaterials passt sich dem Leistungsstand Ihres Kindes an, so dass Lernerfolge von Anfang an gewährleistet sind.

Schwerpunkte der Förderung sind:

- **Rechtschreibung**
- **Sprache**
- **Wahrnehmung** (auditiv und visuell)
- **Motorik**
- **Konzentration**

Nähere Informationen in der vhs Neumünster:

Tel: 04321-707 690



Die heilpädagogische Förderung erfolgt nach einer individuellen Förderdiagnostik in Kleingruppen von 2-4 Schüler/-innen und erstreckt sich über 90 Minuten pro Woche.

Nähere Informationen auch unter www.vhs-neumuenster.de

Leitbild der vhs Neumünster

1. Wer wir sind

Wir sind eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung, organisiert als Teil des Kiek in!, einer Anstalt öffentlichen Rechts der Stadt Neumünster.

2. Unsere Vision

Wir möchten allen Bürger/-innen der Region Neumünster ermöglichen, ihr Recht auf Bildung wahrzunehmen. Bildung ist das höchste Kulturgut. Sie ermöglicht nicht nur Fortschritt und Wachstum in Politik und Wirtschaft, sondern eröffnet dem Einzelnen Möglichkeiten, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln und zu entfalten. Mit individuellen, zuverlässigen und immer wieder neuen Bildungsangeboten möchten wir diese Prozesse vorbereiten und begleiten.

3. Unser Auftrag

Wir wollen, dass das Lernen in unserem Haus gelingt. Dafür möchten wir die Lernenden bei der Auswahl von Weiterbildungsangeboten im Hinblick auf ihre Lernziele unterstützen. Sie sollen ihre individuellen beruflichen und privaten Lernziele erreichen und motiviert durch die Erfolge und den damit verbundenen Spaß am Lernen diesen Weg weitergehen.

Die Förderung des Themas ‚Bildung‘, beispielsweise durch den Anschluss an regionale Netzwerke, ist für uns ein zentraler Arbeitsauftrag. Hierfür kooperieren wir auch mit verschiedenen Organisationen, Vereinen, Verbänden, privatwirtschaftlichen Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen. Unser Angebot ermöglicht unseren Kunden somit auch, sich für den ständig verändernden Arbeitsmarkt zu qualifizieren. Wir unterstützen Arbeits- und Ausbildungssuchende sowie Menschen, die sich beruflich verändern wollen, bei der Eingliederung in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt.

Mit unserem Bildungsauftrag setzen wir uns für übergeordnete Ziele, wie Chancengleichheit und Verantwortungsbewusstsein, für eine gesunde Umwelt und ein friedliches Miteinander, durch Bildung und Aufklärung ein.

4. Unsere Werte

Entsprechend dem Gleichheitsgrundsatz richten sich unsere Bildungsangebote an alle Interessierten. Alter, Geschlecht, Nationalität, gesundheitliche Hintergründe und der aktuelle Bildungsstand stehen einer Teilnahme an unseren Bildungsveranstaltungen nicht im Wege. Das gemeinschaftliche Lernen in der vhs Neumünster ist durch ein demokratisches, tolerantes Grundverständnis gekennzeichnet. Die vhs ist konfessionell und parteipolitisch unabhängig.

5. Unser Know How

Im Rahmen unserer Bildungsarbeit organisieren wir vielfältige Bildungsangebote. Schon im Vorwege bieten wir Interessierten Informationen zu den Bildungsveranstaltungen und Abschlüssen. Diese können durch unser Programmheft, online über die Homepage der vhs oder in einem persönlichen Gespräch eingeholt werden.

Außerdem beraten wir Interessierte gerne bei der Auswahl einer für sie passenden Weiterbildung. Unsere pädagogisch ausgebildete Programmbeurteilung wählt qualifizierte Kursleiter/-innen aus und unterstützt diese in ihrer pädagogischen Arbeit. Für Wünsche, Fragen und Anregungen seitens der Teilnehmer/-innen, Kursleiter/-innen und Gäste steht das vhs-Team stets als Ansprechpartner zur Verfügung.

Für unsere Lernenden bemühen wir uns um individuelle, flexible Lernarrangements. Unsere Arbeitsweise orientiert sich an den Bedürfnissen der Lernenden. Schnelle und unbürokratische Lösungen sollen eine störungsfreie Fokussierung auf die Lernerfolge ermöglichen.

Wir wissen, wie man Menschen weiterbildet.

Und wir wissen, wie wir uns weiterbilden.

Deshalb legen wir auf die Fortbildung unserer Mitarbeiter/-innen sowie auf Seminarrückmeldungen durch die Teilnehmenden und Kursleiter/-innen großen Wert. Die fortlaufende Evaluierung dieser Rückmeldungen macht es uns möglich, uns stets an den Interessen der Lernenden zu orientieren und die Qualität unserer Bildungsangebote weiterhin zu verbessern.

An-, Ab- und Ummeldungen sind grundsätzlich über die Geschäftsstelle der Volkshochschule vorzunehmen.

Zustandekommen der Veranstaltungen

Die Anmeldungen werden von der vhs nicht bestätigt und Sie erhalten keine Benachrichtigung über den jeweiligen Kursbeginn (diesen entnehmen Sie bitte dem vhs Programm). Ist die Mindestteilnehmerzahl bis 10 Tage vor Beginn einer Veranstaltung (bei besonderer Kennzeichnung bis zum Anmeldeschluss) nicht erreicht, wird die Veranstaltung abgesagt und die Teilnehmer/-innen erhalten eine Benachrichtigung.

Pausenzeiten: Bei ganztägigem Unterricht ist in der Regel eine Pause von 60 Minuten enthalten.

Kleingruppe: Kleingruppe (max. 11 Personen können an diesen Kursen teilnehmen)

Materialkosten: Materialkosten sind nicht in dem Kursentgelt enthalten. Die Geldbeträge werden von der Kursleitung extra eingesammelt.

Auszug aus der Entgeltsordnung für die Volkshochschule Neumünster. Die komplette Fassung ist bei der Volkshochschule, Gartenstraße 32, einzusehen.

§3 Teilnahmevoraussetzung und Anmeldeverfahren

- (1) Die Teilnahme an einer Veranstaltung setzt grundsätzlich eine verbindliche Anmeldung voraus.
- (2) Diese kann mit der Anmeldekarte des vhs-Programmhäftes, per Fax oder über das Internet mit dem Online-Anmeldeformular der vhs bzw. per E-Mail erfolgen.
- (3) Zu den Veranstaltungen können sich grundsätzlich nur Personen anmelden, die das 15. Lebensjahr vollendet haben.
Hiervon ausgenommen sind besonders gekennzeichnete Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche, sofern die Erziehungsberechtigten selbstschuldnerisch die Verpflichtung übernommen haben, für die fälligen Entgelte aufzukommen.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Volkshochschule Neumünster, Gartenstraße 32, 24534 Neumünster, Mail: info@vhs-neumuenster.de, Fax: 04321-4199699.

§4 Abmeldungen

- (1) Sofern die/der Teilnehmende an einer Veranstaltung, zu der sie/er sich angemeldet hat, nicht (mehr) teilnehmen kann, ist die vhs davon unverzüglich schriftlich zu informieren. Die Zahlungspflicht für das Entgelt kann in diesem Falle ganz oder anteilig erlassen werden, wenn für die Abmeldung schwerwiegende Gründe (z.B. langfristige Erkrankung, Umzug in eine entfernt liegende Gemeinde) nachgewiesen worden sind und unter Berücksichtigung der besonderen Umstände des Einzelfalles die Zahlung des Entgelts für die/den Teilnehmende/n eine besondere Härte bedeuten würde.
Eine Erstattung entfällt, wenn die vhs auf Grund der Anmeldung bereits ihrerseits Verpflichtungen gegenüber Dritten eingegangen ist und diese nicht mehr rückgängig gemacht werden können.

§5 Allgemeine Entgelte

- (1) Für die Inanspruchnahme der von der vhs durchgeführten Veranstaltungen und der von ihr erbrachten sonstigen Leistungen werden Entgelte nach Maßgabe der Anlage dieser Benutzungs- und Entgeltsordnung erhoben, sofern diese nicht kostenlos angeboten werden.
- (2) Die Entgelte für die Veranstaltungen der vhs sind grundsätzlich nach Zeiteinheiten à 45 Minuten berechnet. Das für eine Veranstaltung insgesamt zu zahlende Entgelt wird im Programmheft oder im Internet für das jeweilige Semester ausgewiesen.
- (3) Soweit bei einer Veranstaltung Kosten für spezielle sächliche und/oder personelle Ausstattung, bei verminderter Zahl der Teilnehmenden, bei erhöhten

Honorarkosten oder Arbeits- und Verbrauchsmaterial entstehen, ist die vhs berechtigt, gegenüber der/dem Teilnehmenden zusätzlich zu den Entgelten einen anteiligen Kostenbeitrag geltend zu machen.

- (4) Für Vorträge, Exkursionen, Studienfahrten und Sonderveranstaltungen werden unter Berücksichtigung betriebswirtschaftlicher Gesichtspunkte kostendeckend kalkulierte Entgelte erhoben.

§6 Ermäßigungen

- (1) Für Schülerinnen/Schüler, Auszubildende, Studierende, Schwerbehinderte ab 80 %, Au-Pairs sowie Inhaberinnen/Inhaber und des Neumünster-Passes oder der Ehrenamtskarte wird auf Antrag – vorbehaltlich der nachfolgenden Bestimmungen – das jeweilige Entgelt um 25 % ermäßigt. Kindern und Jugendlichen, die das 15. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, wird in Übereinstimmung mit § 3, Abs. 3 dieser Entgeltsordnung eine Ermäßigung in Höhe von 25% nach Vorlage des Neumünster-Passes gewährt.
- (2) Der Ermäßigungsgrund ist durch eine entsprechende Bescheinigung grundsätzlich schon bei der Anmeldung, spätestens jedoch 14 Tage vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung nachzuweisen. Eine nachträgliche Ermäßigung der Entgelte ist nicht möglich.
- (3) Sofern das fällige Entgelt von Dritten (z.B. Arbeitgebern) für die/den Teilnehmende/n übernommen wird, ist eine Ermäßigung ausgeschlossen.
- (4) Eine Ermäßigung wird ferner für folgende Veranstaltungen nicht gewährt:
 - a) Exkursionen
 - b) Studienfahrten
 - c) Prüfungen
 - d) Sonderkurse, -seminare
- (5) Die Leitung der vhs kann in Ausnahmefällen das fällige Entgelt weitergehend ermäßigen oder ganz erlassen sowie für spezielle Kurse bzw. Seminare, Vorträge und sonstige Einzelveranstaltungen eine Ermäßigung ausschließen.
- (6) Auf Material- und Lehrmittelkosten werden keine Ermäßigungen gewährt.

§7 Zahlungspflicht

- (1) Die Zahlungspflicht für die Entgelte entsteht mit dem Eingang der Anmeldung bei der vhs. Sie entfällt, wenn sich die/der Teilnehmende 10 Tage vor Beginn einer Veranstaltung mit mehreren Terminen schriftlich bei der vhs abgemeldet hat.
- (2) Schuldnerin/Schuldner ist die/der Anmeldende bzw. die/der Teilnehmende.
- (3) Die Entgelte für die Kurse und Seminare mit mehreren Terminen werden in einer Summe, binnen einer Woche nach Erhalt der Rechnung, fällig, soweit sie nicht abgebucht werden. Bei den übrigen Veranstaltungen werden die Entgelte vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung bzw. zu dem von der Leitung der vhs bestimmten Zeitpunkt fällig.
- (4) Rückständige Entgelte können gemäß §14 KAG im Verwaltungsverfahren beigetrieben werden.

§8 Teilnahmebescheinigungen

- (1) Soweit dies im Programmheft der vhs vermerkt ist, wird eine Teilnahmebescheinigung für den Kurs ausgestellt.
- (2) Ansonsten werden Teilnahmebescheinigungen sowie Zweitausfertigungen nur auf Anforderung ausgestellt und können bei der vhs abgeholt werden.
- (3) Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung kann nur bis zu einem Jahr nach der Veranstaltung beantragt werden.

Anlage zur Benutzungs- und Entgeltsordnung für die Volkshochschule der Stadt Neumünster

1. Allgemeine Kurse und Seminare

- 1.1 Allg. Kurs, Seminar mit mindestens 10 Teilnehmenden 2,60 Euro pro im Programmheft ausgewiesene(m) Unterrichtseinheit/Termin (45 Minuten)
- 1.2 Allg. Kurs, Seminar mit weniger als 12 Teilnehmenden (Kleingruppe) Kostendeckendes Entgelt unter Beachtung betriebswirtschaftlicher Gesichtspunkte
- 1.3 EDV-Kurs (ab 4 UE im Block), mindestens 10 Teilnehmende 3,70 Euro pro im Programmheft ausgewiesene Unterrichtseinheit (45 Minuten)

- 1.4 Kompaktkurs (ab 4 UE im Block), mindestens 8 Teilnehmende 4,20 Euro pro im Programmheft ausgewiesene Unterrichtseinheit (45 Minuten)
- 1.5 Bildungsurlaubsseminar, mindestens 8 Teilnehmende 4,70 Euro pro im Programmheft ausgewiesene Unterrichtseinheit (45 Minuten)
- 1.6 Alphabetisierungskurs (Deutsch als Muttersprache) 0,00 Euro
- 1.7 Spezielle Kurse für Kinder und Jugendliche, die das 15. Lebensjahr noch nicht vollendet haben 2,40 Euro pro im Programm ausgewiesener Unterrichtseinheit

2. Arbeitsgemeinschaften

- 2.1 vhs Sternwarte, 20,00 Euro jährlich

3. Spezielle Kurse und Sonderveranstaltungen

- 3.1 Vorträge und sonstige Einzelveranstaltungen, Kostendeckendes Entgelt (mindestens 6,00 Euro) unter Beachtung betriebswirtschaftlicher Gesichtspunkte
- 3.2 Exkursionen, Kostendeckendes Entgelt unter Beachtung betriebswirtschaftlicher Gesichtspunkte
- 3.3 Studienfahrten, Kostendeckendes Entgelt unter Beachtung betriebswirtschaftlicher Gesichtspunkte

4. Sonstiges

- 4.1 Spezielle Ausstattungen, Arbeits- und Verbrauchsmaterial für Kurse, Seminare, Exkursionen und Studienfahrten, Kostendeckendes Entgelt, Anteilige Kosten pro Teilnehmende
- 4.2 Bearbeitungspauschale bei der Abmeldung von einer Veranstaltung, 5,00 Euro
- 4.3 Fehlgeschlagene Kontoabbuchung auf Grund einer Einzugsermächtigung, Kostendeckendes Entgelt in Höhe der jeweiligen Bankgebühren
- 4.4 Bei jeder Kursbelegung (ausgenommen sind Vorträge, Kinderkurse sowie Sonderprogramme für bestimmte, mit Drittmitteln geförderte Zielgruppen) wird pauschal ein Kostendeckungsbeitrag erhoben in Höhe von 1,00 Euro

Einzahlungen:

Sparkasse Südholstein
Konto-Nr. 28 004 885, BLZ 230 510 30
IBAN DE152305 10300028004885
BIC NOLADE21SHO

Zahlungsweise:

Sofern kein SEPA-Lastschriftmandat erteilt wurde, ist die Kursgebühr binnen einer Woche nach Erhalt der Rechnung durch Überweisung zu entrichten. Bitte geben Sie auch unbedingt die Buchungsnummer an.

Sonstiges:

Wir weisen darauf hin, dass für Garderobe, die beim Besuchen von vhs-Kursen und anderen vhs-Veranstaltungen entwendet wird, keine Haftung übernommen wird. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass das Rauchen in den von uns genutzten Schulgebäuden sowie im Kiek in nicht gestattet ist.

Änderungen der Kursleitung, der Kurstermine und des Veranstaltungsortes bleiben vorbehalten.

Ein Hinweis für unsere behinderten Teilnehmerinnen und Teilnehmer: Wir freuen uns, wenn unsere Kursangebote Ihr Interesse finden. Sowohl das Gebäude in der Gartenstraße und die Theodor-Litt-Schule sind behindertengerecht ausgestattet.

Impressum:

Herausgeber: Kiek in AöR Bereich Volkshochschule
Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Björn Otte
Koordination und Schlussredaktion: Marianne Harms
Foto Titel: Annika Thielen, Sammlung C. Rathje
Fotos Innenteil: privat
Satz, Druck und Anzeigen: sh:z, Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag GmbH & Co.KG
Karte: Daten von OpenStreetMap
<http://www.openstreetmap.org>;
veröffentlicht unter ODbL
<http://opendatacommons.org/licenses/odbl>

Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule Neumünster

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an

vhs-Kurs

1	<u>Kurs-Nr.</u>	<u>Kurstitel</u>	<u>Gebühr</u>
2	<u>Kurs-Nr.</u>	<u>Kurstitel</u>	<u>Gebühr</u>
3	<u>Kurs-Nr.</u>	<u>Kurstitel</u>	<u>Gebühr</u>
4	<u>Kurs-Nr.</u>	<u>Kurstitel</u>	<u>Gebühr</u>

Kursteilnehmer

<u>Vorname</u>	<u>Nachname</u>
<u>Straße</u>	<u>PLZ/Ort</u>
<u>Telefon tagsüber</u>	<u>E-Mail</u>
<u>Geburtsdag</u>	<u>Geschlecht</u>
☐ Zahlung per Rechnung	☐ Zahlung per Lastschrift
☐ SEPA-Lastschriftmandat liegt bereits vor	

Antrag auf Ermäßigung als:

Die entsprechenden **Nachweise** müssen **mit der Anmeldung vorgelegt** oder als Kopie beigelegt werden, spätestens jedoch 14 Tage vor Kursbeginn. **Eine nachträgliche Ermäßigung** der Entgelte ist **nicht möglich**. Die Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie erhalten nur dann eine Nachricht, wenn ein Kurs nicht stattfindet.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahme-Bedingungen der vhs Neumünster an (siehe auch Auszug auf der Rückseite).

- ☐ Schüler/in
☐ Student/in
☐ Auszubildende/r
☐ Wehr-/Zivildienstleistender
☐ Schwerbehinderter ab 80 %
☐ Au Pair
☐ Inhaber des NMS-Passes

Ort, Datum, Unterschrift(en)

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates

Zahlungsempfänger
Kiek in! Anstalt öffentlichen Rechts der Stadt Neumünster (Geschäftsbereich Volkshochschule), Gartenstraße 32, 24534 Neumünster
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE59ZZZ00000506120
Mandatsreferenz: erhalten Sie mit der Rechnung

Nachname, Vorname (Kontoinhaber)

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Wohnort

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Kiek in! Anstalt öffentlichen Rechts der Stadt Neumünster (Geschäftsbereich Volkshochschule), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kiek in! Anstalt öffentlichen Rechts der Stadt Neumünster (Geschäftsbereich Volkshochschule) auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut

BIC (max 11 Zeichen)

DE ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____ / ____
IBAN

Ort, Datum, Unterschrift(en)

Informationen zur SEPA-Umstellung SEPA – Single Euro Payments Area

Was bedeutet SEPA?

SEPA (Single Euro Payments Area) ist die Vereinheitlichung des Euro-Zahlungsverkehrs, insbesondere von Überweisungen und Lastschriften. Der SEPA-Raum umfasst alle Mitgliedsstaaten der Europäischen Union und des Europäischen Wirtschaftsraumes sowie die Schweiz und Monaco.

Ziele von SEPA

Überweisungen und Lastschriften in SEPA-Ländern erfolgen künftig ebenso schnell und günstig wie inländische Zahlungen. Im SEPA-Raum sollen für Kunden keine Unterschiede mehr zwischen nationalen und grenzüberschreitenden Zahlungen erkennbar sein.

Wann war die Umstellung auf SEPA?

Zum 1. Januar 2014 haben wir unser bisheriges Lastschriftverfahren auf das einheitliche SEPA-Basis-Lastschriftverfahren umgestellt.

Was ändert sich für Sie?

Wenn Sie uns zukünftig ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen, ist dieses für alle Kursentgelte gültig. Sie brauchen uns dann bei den Anmeldungen zu weiteren Kursen nur noch mitteilen, dass bereits ein Lastschriftmandat vorliegt, ohne erneut Ihre Bankverbindung angeben zu müssen.

Das Lastschriftmandat wird durch Ihre individuelle Mandats-Referenznummer und unsere Gläubiger-Identifikationsnummer (Gläubiger-ID: DE59ZZZ00000506120) gekennzeichnet.

Die Nummern finden Sie auf allen Lastschriftbenachrichtigungen (per Rechnung) und auf den Lastschriftreinzügen. Ihre Mandats-Referenznummer wird von uns vergeben.

Grundlage

Im Juni 2010 hat der Bundesgerichtshof die Rechtsprechung zur Einzugsermächtigungslastschrift in der Insolvenz vereinheitlicht und einen Weg zur Fortentwicklung der Einzugsermächtigungslastschrift in eine (vor)autorisierte Zahlung aufgezeigt. Die Kreditwirtschaft wurde dadurch in die Lage versetzt, durch die Anpassung ihrer Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) eine Nutzung der Einzugsermächtigung als SEPA-Basis-Lastschriftmandat zu ermöglichen.

Die am 9. Juli 2012 in Kraft getretenen AGB-Änderungen der Banken und Sparkassen gelten sowohl für bereits in der Vergangenheit erteilte Einzugsermächtigungen als auch solche, die nach der AGB-Änderung erteilt werden.

Bitte beachten Sie unsere Teilnahmebedingungen sowie die Benutzungs- und Entgeltordnung

Die nachfolgend abgedruckten Bedingungen regeln bei Beachtung einen reibungslosen Ablauf und erleichtern das Miteinander.

SEPA-Lastschriftmandat

Wenn mein/unsere Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Instituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Teilentlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen. Bei eventuellen Erstattungen bin ich/sind wir einverstanden, dass das angegebene Konto auch hierfür verwendet wird. Mir/uns ist bekannt, dass die Erteilung des SEPA-Mandats nicht verpflichtend ist. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift wird die Kiek in! Anstalt öffentlichen Rechts der Stadt Neumünster (Geschäftsbereich Volkshochschule) mich/uns über den Einzug in geeigneter Weise (mittels Zusatz im Bescheid, Rechnung o. ä.) unterrichten. Gläubiger-ID: DE59ZZZ00000506120, Kiek in! Anstalt öffentlichen Rechts der Stadt Neumünster (Geschäftsbereich Volkshochschule), Gartenstraße 32, 24534 Neumünster.

Anmeldung

Eine Anmeldung kann nur schriftlich per Anmeldeformular, Fax, Internet, E-Mail oder in der vhs-Geschäftsstelle erfolgen. Mit der schriftlichen Anmeldung werden unsere Teilnahmebedingungen anerkannt. Sie verpflichten sich damit zur Zahlung der Kursgebühr.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: o.g. Adresse, E-Mail: info@vhs-neumuenster.de, Fax: 0 43 21 / 4 19 96 99.

Abmeldung

Eine Abmeldung muss ebenfalls schriftlich vorliegen. Im Falle einer Kostenersatzung wird für die Abmeldung eine Bearbeitungspauschale fällig.

Kursgebühren

Die Bezahlung der Kursgebühren kann per Bankinzug oder durch Überweisung erfolgen.

Die Abbuchung der Kursgebühren erfolgt erst, wenn die Durchführung des Kurses gesichert ist.

Der Bankinzug erfolgt per SEPA-Lastschrift zum nächstliegenden Abbuchungsdatum, jeweils der 2., 12. oder 22. eines Monats, vor Kursbeginn von Ihrem Konto. Bei Nichteinlösung der Lastschrift, die nicht auf fehlerhaftes Verhalten unsererseits zurückzuführen ist, wird einige Tage später die Lastschrift wiederholt. In diesem Fall können Ihnen weitere Kosten entstehen.

Ermäßigung

Ermäßigungen werden bis zu 25 % gewährt. Die Nachweise sind grundsätzlich schon bei der Anmeldung, spätestens jedoch 14 Tage vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung nachzuweisen. Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich.

Sofern das fällige Entgelt von Dritten übernommen wird, ist eine Ermäßigung ausgeschlossen.

Probeabende

Es gibt keine Probeabende. Ein Kursbesuch und die Eintragung in die Teilnehmerliste wird einer Anmeldung gleichgesetzt.

Die vollständige Benutzungs- und Entgeltordnung kann in der Geschäftsstelle der Volkshochschule, Gartenstraße 32, 24534 Neumünster während der Öffnungszeiten eingesehen werden.

Sollten Sie Fragen haben über die Inhalte der Kurse oder welcher Kurs der richtige für Sie ist, wenden Sie sich an uns. Im vorderen Programmtitel sind die Zeiten der vhs-Geschäftsstelle ausgewiesen. Wir stehen für Ihre Fragen gern zur Verfügung.